да наситим своите

ДЕМОНИ



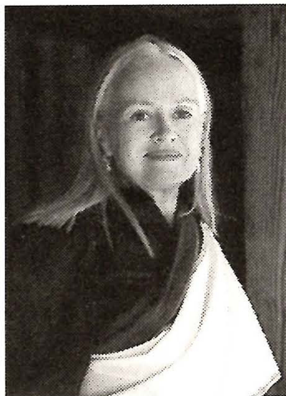
Древна мъдрост за разрешаване на вътрешните конфликти

ЦУЛТРИМ АЛИОНЕ

Да наситим своите демони е вдъхновена от древната тибетска практика Чод, разработена от Мачиг Лабдрон – първата жена учител по будизъм от XI век. Дългогодишен практикуващ и учител в областта на духовното знание, лама Цултрим Алионе заимства и доразвива идеята за работа с демоните. Тя хвърля мост към днешната западна психика и предлага достъпен и ефективен подход за справяне с отрицателните емоции, страховете, болестите и самоунищожителните модели, като извежда радикалната представа, че за да се изцелим, трябва да храним, а не да се борим с демоните си. Представата за демони изключва призраци, гоблини или помощници и създания на Сатаната. По правило те са творения на нашия ум, части от психиката ни, които пряко влияят на живота ни. Провокират се от конфликтите, от тревожността, от страха от провал, от пристрастеността към алкохол, дрога, пари и пр. Те са невидимите деструктивни сили, които постепенно започват да контролират и да ръководят съзнателния ни живот. Както сполучливо отбелязва Мачиг Лабдрон: *Всяко нещо, което блокира вътрешната ни свобода, всъщност е Демон.*



ISBN 978-954-474-833-3
18 лева
www.kibea.net



а в т о р ъ т

ЦУЛТРИМ АЛИОНЕ, магистър, израства в Ню Инглънд и изучава тибетския будизъм от 1967 г. Тя е сред първите американки, на които е даден монашески сан. Ръкоположена е през 1970 г. от Шестнадесетия Кармапа, Рангджунг Ригпе Дордже, който я припознава на 22-годишна възраст в тълпата. След като е ръкоположена в Бодхгая, Индия, той предрича, че тя ще помогне на много същества.
След 4-годишно монашество тя връща обета, омъжва се и ражда три деца; същевременно завършва магистърска степен по будизъм и правата на жените в университета Антиок. По това време пише *Мъдри жени* – пионерска книга за живота на духовно извисени жени, посветени на будизма.

През целия си живот продължава да практикува, изследва, преподава и да пътува по целия свят, за да обучава и да води поклонения, а винаги, когато има възможност, прекарва дълги периоди в духовно оттегляне.
Вдъхновена от идеята, зародила се на младини (докато живее в Хималаите), за създаване на Западен ритрийт център, в който всеки би могъл да се потопи в дълбината на тибетската медитация, през 1993 г., заедно със съпруга си Дейвид Пати, Цултрим основава Тара Мандала – ритрийт център, разположен на 3000 декара, в който е директор, завеждащ духовната част и постоянен преподавател.
На това специално място са построени: триетажен храм с формата на мандала, жилищна сграда, общински център, многобройни бунгала за ритрийт и малки жилища, които предоставят възможности за кратко и по-дълго оттегляне.
Библиотеката е истинска съкровищница на мъдростта.
Земята е благословена като неу – място на сила, от много тибетски лами, както и за tersa – където се разкриват termas (тайни знания). Тук се провеждат различни обучения: Капала, Чод, Зелена Тара и пр.
В Тара Мандала оживяват традициите, завещани от Мачиг Лабдрон, Нингтиг, Озел Дордже Санг Дзо, тайният съкровищен цикъл на Адзом Другпа, Паво Дордже, чрез учителката Адзом Ринпоче. Главният фокус в момента е да се преоткрие и да се възстанови учението на Мачиг Лабдрон.

Да наситим своите демони е вдъхновена от древната тибетска практика Чод, разработена от Мачиг Лабдрон – първата жена учител по будизъм от XI век. Дългогодишен практикуващ и учител в областта на духовното знание, лама Цултрим Алионе (автор на *Жените на мъдростта*) заимства и доразвива идеята за работа с демоните, принасяйки я в дар на съвременния човек. Тя хвърля мост към днешната западна психика и предлага достъпен и ефективен подход за справяне с отрицателните емоции, страховете, болестите и самоунищожителните модели, като извежда радикалната представа, че за да се изцелим, трябва да храним, а не да се борим с демоните си.

Представата за демони изключва призраци, гоблини или помощници и създания на Сатаната. По правило те са творения на нашия ум, части от психиката ни, които пряко влияят на живота ни. Провокират се от конфликтите, които имаме с любими хора, от тревожността, от страха от провал, от пристрастеността към алкохол, дрога, пари и пр. Те са невидимите деструктивни сили, които постепенно започват да контролират и да ръководят съзнателния ни живот. Както сполучливо отбелязва Мачиг Лабдрон: Всяко нещо, което блокира вътрешната ни свобода, всъщност е Демон.

Техниката е проста: визуализирайки ги в конкретна форма и предлагайки им това, от което имат нужда, се освобож-

даваме от тях. На практика се сприятеляваме с това, което най-много ни плаши. Стратегията е любов, грижа и разбиране, а не бягство или борба с враговете. Петте стъпки на практиката ни превеждат през целия процес на трансформиране на Звяра в Съюзник, а енергията, въвлечена във вътрешния конфликт, се освобождава и се превръща в неоценим ресурс и потенциал за лично израстване. Методът предлага изцяло нов подход за решаване на конфликти, който води до психологическа интеграция и вътрешен мир.

Вярвам, че подходът „да въвлечем врага в играта" и да го „наситим" представлява революционно преминаване от парадигма на доминиране към парадигма на толерантност и интеграция. Религиозните системи, разчертали бойните полета за вътрешните и външните битки, доведоха до силно поляризирани изживявания във вътрешния ни свят и във все по-плашещия свят около нас. Колкото и демони да унищожим, на тяхно място винаги ще се появяват нови; колкото и терористи да убием, на тяхно място винаги ще идват други. За да бъдем ефективни, ни е необходим нов модел, който се опира на състрадание, присъединяване и диалог. Този подход загатва невероятни хоризонти – и в личен, и в колективен план.

ЦУЛТРИМ АЛИОНЕ

ЦУЛТРИМ АЛИОНЕ

Превод от английски Весела Еленкова

Предговор Джак Корнфийлд



да наситим своите

ДЕМОНИ



Древна мъдрост за разрешаване на вътрешните конфликти

Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия
до вас книготърговец или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.

ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А

ФИРМЕНА КНИЖАРНИЦА „КИБЕА“

София 1000, ул. „Хан Крум“ №15

Tsultrim Allione
FEEDING YOUR DEMONS

ISBN 978-954-474-833-3

На моята безценна майка Рут,
която цял живот е била за мен
светъл пример за състрадание
и безусловна любов, и на Великата
Майка Праджнапарамита – небесния ум,
нашата истинна природа

съдържание



Предговор

На входа на почти всеки будистки храм са поставени статуи на демони, които сякаш го охраняват. За да влезете в свещеното пространство на храма, трябва да минете непосредствено между тях. Това е така, защото всички човешки същества, всички ние, трябва да намерим начин да се помирим с демоните на страха, агресията, изкушението, невежеството и техните кохорти, ако искаме да водим свободен и свят живот. Не можем да ги пренебрегваме.

С *Да наситим своите демони* Цултрим Алионе извършва забележителен подвиг, като превежда на езика на нашата култура и поднася на западния свят ново съкровище. Тя предава в достъпна съвременна форма една велика и относително неизвестна практика с древен произход, без да накърнява същността ѝ или да отнема от въздействието ѝ. Опира се на дълбоко 40-годишно изучаване на будизма, уменията си на вещ лама и визионер, изтънчено разбиране на западната душа и безстрашното си съзнание, потопено в двата свята – на Древен Тибет и на съвременния живот.

Необходимостта да трансформираме демоните е универсална. В определени моменти всички страдаме от личните си демони, независимо дали на объркването, гнева, себеомразата, травмата, копнежа или загубата. Колективната им сила причинява огромно страдание на Земята, включително непрестанни войни, расизъм, унищожение на околната среда и масово, но ненужно разпространение на глад и болести. Хората могат да облекчат тези форми на страдание, като се изпра-

вят пред демоните на алчността, самозаблудите и омразата, които се коренят в основата им. Няма политическа промяна или научно постижение, които да сложат край, ако не се научим да работим със своите демони индивидуално и колективно. Мощен метод е простото и ясно учение на Цултрим Алионе. Тя представя с изключителна точност и в изящни детайли начин да преобразим енергията на зависимостите, срама, заболяванията, тревожността и гнева в енергията на освобождението.

Трансформацията е в сърцевината на будисткото осъзнаване – откритието, че можем да намерим свободата точно на мястото, където се намираме сега: не като избягваме страданията в живота, а като ги посрещаме с огромното сърце на състраданието. А когато освободим здравата хватка, в която сме ги стиснали, можем да се научим да променяме енергията им и да открием свобода сред самите тях.

След като преподавал дълги години, Буда поканил найпробудените си последователи да разнасят по света светлината на неговото учение за освобождението и състраданието. Дал им напътствия да го преведат на местния език на всяка нова земя, за да облагодетелства всички.

В *Да наситим своите демони* Цултрим Алионе прави именно това, и то по красив начин. Нека благословените дарове и освобождаването, което носят тези практики за трансформиране на демоните, да освободят и вашето сърце, да допринесат за благото на всички същества и да доведат до коригирането и пробуждането на света!

Джак Корнфийлд
Спирит Рок Медитейшън Сентър

Увод

Да *нахраним* своите демони, вместо да се *борим* с тях – това на пръв поглед сякаш противоречи на конвенционалния западен подход към сполитащите ни беди, но се оказва изключително ефективен път към вътрешния мир и освобождението. Демоните са нашите обсебвания и страхове, хронични заболявания и често срещани проблеми, като депресията, тревожността и зависимостите. Те не са кръвожадни таласъми, които дебнат на някое мрачно място. Те са в самите нас – силите, с които се борим вътре в себе си. Те са вътрешните врагове, които подкопават добрите ни намерения.

Подходът, при който им придаваме форма и ги храним, вместо да се борим срещу тях, е изразен за пръв път от будистката учителка от XI век Мачиг Лабдрон (1055–1145). Точните години са спорни и се различават според източника, но повечето учени са единодушни, че се е родила през 1055 г. и е доживяла над 90-годишна възраст. Духовната практика става известна като *Чод (Chöd)*, което означава *прозирам*. Тя развива тази форма на медитация, необичайна дори за времето си в Тибет, и постига такива изумителни резултати, че добива огромна популярност и се разпространява във всички школи на тибетския будизъм, дори отвъд пределите им.

В съвременния свят страдаме от рекордни нива на вътрешна и външна борба, изпадаме във все по-дълбока политическа и духовна поляризация. Нуждаем се от нова парадигма, от нов подход към конфликта. Страте-

гията на Мачиг да *храни* вътрешните и външните врагове, вместо да се *бори* с тях, предлага революционен път за разрешаване на конфликтите, който води до психологическа интеграция и вътрешен мир.

През 1967 г., на 19-годишна възраст, имах късмета да пътувам до Индия и Непал и да се запозная с тибетците, които се бяха установили там като бежанци вследствие на принудителното си изселване по време на комунистическата инвазия от Китай. Влюбих се в тях и се върнах в Индия през 1969 г., след като бях прекарала 6 месеца в първия тибетски манастир в Шотландия, основан от Чогям Трунгпа Ринпоче. През 1970 г. приех монашески сан като будистка монахиня в тибетската традиция от Негово Светейшество Шестнадесетия Кармапа в Бодхгая, Индия, и през следващите няколко години бях неизмеримо благословена да се уча в нозете на много от големите будистки учители, обучавани в Тибет. Както описвам по-долу, след няколко години взех решение да се откажа от монашеския обет. Тъкмо в този момент на голям преход и несигурност бях въведена в *Чод*. Впоследствие се завърнах в Америка, станах майка и започнах да търся начин да интегрирам тибетската мъдрост в светското си ежедневие. В крайна сметка получих напътствия, които ме отведоха до биографията на Мачиг Лабдрон, написана на тибетски, и нейното учение се превърна в повратна точка за мен.

Именно поради важността му в личен план се мотивирах да намеря начин да направя нейния подход достъпен в западен контекст. Когато започнах да преподавам практиката *Чод* на Запад, разработих упражнение за визуализация, диалог и насищане на демоните, което даваше осезаеми резултати. Постепенно от това уп-

ражнение описаният тук процес в пет стъпки се разви в метода, който нарекох *Насищане на демоните* и който моите ученици започнаха да използват независимо от тибетската практика *Чод*. През последните 25 години (предимно в Центъра за медитация *Тара Мандала* в Колорадо по време на духовно оттегляне за практикуване на техниката *Чод* и по-задълбоченото обучение *Капала*) преподавам *Насищане на демоните*, за да се сприятелим с онова, което най-силно бихме искали да избегнем.

Приложилите метода разказват, че хронични емоционални и физически проблеми, като тревожност, компулсивно преяждане, пристъпи на паника и болести намират решение или значително подобрение. Процесът в пет стъпки помага и при неочаквани катаклизми, като прекъсване на връзка, загуба на работа, смърт на любим човек и междуличностни проблеми на работното място и у дома. Понякога резултатите са внезапни и буквално чудодейни; друг път въздействието е по-постепенно и недоловимо.

Методът, който нарекох *Насищане на демоните* и който се основава на принципите на *Чод*, е проста практика в пет стъпки, която не изисква познаване на будизма или която и да било тибетска духовна практика. При първата стъпка откриваме къде в тялото държим *Демона* най-здраво. Той може да е пристрастяване, себеомраза, перфекционизъм, гняв, ревност или всичко, което ни забавя и изцежда енергията ни, или по-просто: нашите демони са онова, от което се страхуваме. Както казва Мачиг, *всичко, което блокира пълната вътрешна свобода, е Демон*. Тя говори още за богове и богове-демони. Боговете са нашите надежди; онова, от

което сме обсебени, за което копнеем, към което сме привързани. Богът-демон се появява, когато надеждата и страхът са тясно преплетени – лашкането между надеждата и страха е бог-демон. Макар на следващите страници да говоря най-вече за демони, подходът е приложим с еднаква сила и към боговете, и към боговете-демони.

При втората стъпка позволяваме на енергията, която сме открили в тялото, да се определи пред нас под някаква форма като демон. При третата стъпка откриваме от какво се нуждае Демонът, като се поставим на негово място и се превърнем в него. При четвъртата стъпка си представяме как тялото ни се разтваря и се превръща в нектар от онова, от което той най-силно се нуждае, и оставяме този поток да се влее в него. По този начин го храним, утоляваме глада му напълно. След като го удовлетворим, откриваме, че енергията, която е била блокирана в него, се превръща в наш съюзник. Той ни осигурява закрила и подкрепа и след това се разтваря в нас. В края на четвъртата стъпка се потапяме в празнотата, а при петата, заключителна стъпка, просто се отпускаме в откритото осъзнаване, което идва, след като се слеем с празнотата.

Колкото и парадоксално да звучи, когато наситим Демона докрай, това не го прави по-силен, а ни дава достъп до заключената у него енергия. По този начин емоциите с голям заряд, съдържани поради вътрешен конфликт, се освобождават и се превръщат в нещо благотворно. Когато се мъчим да потискаме или да се борим срещу отречените части от себе си, които наричам *демони*, всъщност те добиват мощ и развиват съпротива. Когато ги храним, ние не просто ги обезвреж-

даме, но им обръщаме внимание и вместо да избягаме, подхранваме части от своята сянка, а така позволяваме енергията, впримчена в конфликта, да се трансформира в позитивна предпазваща сила.

Като придадем на своите демони форма чрез персонификацията, онагледяваме зачатъчни енергии или вредни навични модели, което позволява те да бъдат освободени, вместо да продължат да съществуват като невидими разрушителни сили. Алтернативата е да се впуснем в конфликт, който не можем да спечелим – докато се борим открито с тях или не подозираме за подмолните им операции, нашите ненахранени демони просто стават все по-силни и по-чудовищни.

Макар терапевтичната техника страхът или неврозата да бъдат персонифицирани да е позната в западната психология, при процеса на насищане на демоните в пет стъпки този подход намира по-задълбочено приложение. Допълнителната му стойност се крие в това, че вместо просто да олицетворим вътрешните си врагове и да взаимодействаме с тях, ние разтваряме своето тяло и храним Демона с него, както и в преживяването на недуалистичното медитативно осъзнаване при заключителната стъпка. Това е състояние на осъзнаване в състояние на релаксация, освободено от обичайната фиксация върху Аз-а, противопоставен на *другия*, което ни отвежда отвъд границата на традиционната психотерапия.

Откриването на подходящ начин да се представи древната тибетска мъдрост в съвременния свят е предизвикателство, пред което се изправя всеки, който навлезе по-дълбоко в традицията. През 1996 г. на конференция в Дхарамсала, Индия, чийто гост беше Не-

гово Светейшество Четиринадесетият Далай Лама, бях помолена да представя практиката *Насищане на демоните* в рамките на панел, посветен на новите методи за преподаване на будизма на Запад. Беше ми оказана огромната чест да водя един от вариантите на практиката в пет стъпки, с която ще се запознаете в книгата, с участието на Далай Лама, група изтъкнати тибетски будистки учители от различни традиции и западните си колеги. След това Негово Светейшество много ме окуражи, а няколко западни учители възприеха метода и го прилагат в своите центрове.

Това засили усещането ми, че всички будистки учители – както на Изток, така и на Запад, се мъчат да намерят решение на въпроса как най-ефективно да представят учението на Буда в днешния свят. Как да преведем и да интерпретираме учението, без да се изгубят съществените и често неосезаеми дарове на традиционните методи? Как да преподаваме материята така, че действително да помогне на хората? Всеки учител стига до свои изводи – и отговорите сякаш се простират в целия диапазон от много консервативни до крайно експериментални. Макар естеството на ума да надхвърля времето и културите, психиката се влияе от културната история и езика; затова, ако искаме да бъдем ефективни в глобален контекст, трябва да отчетем тези разлики. В крайна сметка будизмът се е променял, докато е преминавал от Индия в Тибет, Япония, Корея, Бирма, Тайланд, Шри Ланка и Китай, и ще продължи да се променя с проникването си в останалите части на света.

Моята цел е да ви представя нещо, което действа ефикасно в личния ми живот на последовател на будиз-

ма, жена и учител. Изложението може да отвори пред вас вратите към по-задълбочено изучаване на практиката *Чод* или да остане независим метод, който ви помага да преработвате житейските предизвикателства. И в двата случая вярвам, че подходът на Мачиг *да въвлечем врага в играта* и да го *наситим* представлява революционно преминаване от парадигма на доминиране към парадигма на толерантност и интеграция. Религиозните системи, разчертали бойните полета за вътрешните и външните битки, доведоха до силно поляризирани изживявания във вътрешния ни свят и във все по-плашещия свят около нас. Колкото и демони да унищожим, на тяхно място винаги ще се появяват нови; колкото и терористи да убием, на тяхно място винаги ще идват други. За да бъдем ефективни, ни е необходим нов модел, който се опира на състрадание, присъединяване и диалог. Този подход загатва невероятни хоризонти – и в личен, и в колективен план. Макар да се фокусираме предимно върху личното измерение, в последната част на книгата ще се спра накратко върху приложенията на учението на Мачиг Лабдрон в колективен план, от които разделеното ни човечество така силно се нуждае.

Като човек, прекарал живота си в прехвърляне на мостове между Изтока и Запада, съм искрено посветена на усилието традицията на тибетския будизъм да достигне Запада в своята цялост и учението да бъде адаптирано към западния начин на живот. По време на обучението си при тибетските лами самата аз стриктно се придържах към традиционното учение. Но установих, че в преподаването постигам ефективност, когато съумея да предам едновременно тради-

ционното знание и да използвам методите от живота си на западен човек. Вярвам, че ако ударението се измести от културната специфичност на древната мъдрост, тя ще стане по-достъпна и ще донесе ползи на много хора, които може би се чувстват обезкуражени от сложността на тибетската традиция.

Ето защо тук не се опитвам да представя *Чод* в оригинал, тъй като практиката изисква присъствено обучение от квалифициран учител; при нея се използват камбанки, тибетски рогове и молитвени барабани и се пее на тибетски. Ще се съсредоточа върху прилагането на нейните принципи като трамплин към нещо полезно и приложимо в съвременния живот, което облекчава страданието и доближава средностатистическия човек до вътрешната свобода.

Намерението ми е книгата да предаде донякъде част от огромната мъдрост на моите учители и да ви насочи към жива връзка с учението на Мачиг Лабдрон. Нека ви послужи в живота, нека ви помогне ефикасно да освободите своите демони и нека да допринесе за създаването на един по-мирен свят!

първа част



ДРЕВНАТА ПРАКТИКА

1.

Запознаване с Демона

Зловредните мъжки и женски демони,
Които създават безчет неприятности и пречки,
Изглеждат действителни, преди човек да достигне просветлението.
Но когато осъзнае истинната си природа,
Те се превръщат в Защитници
И чрез помощта и съдействието им
Човек осъществява безбройни постижения.

Великият тибетски йогин Миларепа (1052–1135)

Махатма Ганди – един от най-великите активисти за мир на XX век, преобръща хода на индийската история с буквалното нахранване на своя враг. Историята разказва следния епизод: когато разбрал, че ще го посети британски чиновник с мисията да го заплаши със затвор, ако не се откаже от шествията срещу данъка върху солта – дейност, която британците разглеждат като подривна, съветниците му предложили да го спрат, като обсипят шосето с гвоздеи, които да спукат гумите на автомобила му.

– Нищо подобно! – отвърнал Махатма. – Ще го поканим на чай!

Съкрушени, последователите му се подчинили. Когато пратеникът пристигнал, влязъл, надут до пръсване и изпълнен с решителност:

– И така, господин Ганди! Тъй наречените *Солни маршове* трябва да бъдат преустановени веднага! В противен случай ще бъда принуден да Ви арестувам.

– Нека най-напред да пийнем чай! – отговорил благо Ганди.

Англичанинът се съгласил с неохота. А когато пресушил чашата си, енергично заявил:

– Е, да се заемаме за работа! Тези *Солни маршове*...

Ганди се усмихнал:

– Не още! Да пийнем още малко чай с бисквити – има по-важни неща, които трябва да обсъдим.

И така продължили. Британецът се заинтригувал все повече от онова, което говорел Махатма, двамата изпили още много чаши чай и изяли много бисквити, докато онзи изцяло се отклонил от служебната си задача и най-сетне бил спечелен за каузата на Ганди. Чрез пиенето на чай – английски ритуал, предполагащ цивилизованост и взаимно уважение, Ганди буквално нахранил врага си, докато го превърнал в свой съюзник. Тактиката да го насити, вместо да се бори с него, доведе до една от най-невероятните ненасилствени революции в историята.

Същият подход е използван почти хилядолетие порано, когато през XI век тибетската йогинка Мачиг Лабдрон получила посвещение от своя учител Сонам Лама, заедно с няколко свои духовни сестри. В ключов момент от посвещението Мачиг магически се издигнала

от мястото си и увиснала във въздуха на тридесет сантиметра над земята; там затанцувала и проговорила на санскрит. В състояние на дълбока медитация преминала през пръстените стени на манастира безпрепятствено, понесла се във въздуха и се спуснала в клоните на едно дърво край езерце пред манастира.

Там живеел могъщ *нага* – воден дух. Вярвало се, че ако бъдат смущавани, тези капризни митични създания разстройват живота и предизвикват болести, но ако спечелиш доверието им, се превръщат в пазители на съкровища. Тъкмо този *нага* бил толкова ужасяващ, че местните хора не смеели дори да погледнат към езерцето, камо ли да го доближат. Но Мачиг спряла на дървото и останала там в състояние на дълбока медитация.

Водният дух приел появата ѝ като пряка конфронтация. Доближил се застрашително към нея, но тя не помръднала, без да се страхува. Това го разярило и той събрал огромна армия *наги* от целия район, за да я пречупи. Като видяла чудовищното множество от магически създания, Мачиг мигновено се превърнала в храна, която им поднесла, и както се казва в нейната биография (можете да я прочетете в книгата ми *Мъдрите жени*): *Те не могли да я погълнат, защото нямала его.*

Нападателността на *нагите* не само веднага се изпарила, но те ѝ се посветили в служба, като ѝ обещали да не нараняват нея и никой последовател на нейното учение. Вместо да се бори с демоните, Мачиг се изправила пред тях с непоклатимо състрадание и им поднесла тялото си да се нахранят – така ги превърнала в свои съюзници.

Докато изучавах учението ѝ, се замислих върху западното разбиране за демоните. Проверих думата в тъл-

ковния речник и установих, че някога *демоните* не са имали толкова ужасна репутация. Гръцката дума *daemon,* или *daimon,* първоначално е обозначавала личния водач на човека. Гръцкият демон е божествено създание, дух водач, на когото можеш да се довериш и да разчиташ. С енергичната атака на християнството срещу езичеството тези ранни вярвания постепенно се видоизменят и в Средновековието върху демоните се хвърля вината за всяко възможно бедствие, което вдъхва презрение и страх като зло. Ще видим как чрез процеса на запознаване и насищане на демоните с любов и състрадание те могат да бъдат трансформирани. По този начин те се превръщат във ваши съюзници, както ужасяващите *наги* се преобразяват в закрилници, когато Мачиг им предлага тялото си като храна.

• • •

Западните митологични разкази рязко контрастират на историите за Мачиг и Ганди. Класическият мит в западната литература за дванадесетте подвига на Херкулес е блестящ пример за победния марш на героя – един от най-важните лични и политически митове, които я направляват. За да изкупи убийството на децата си, Херкулес трябва да извърши дванадесет подвига. Вторият от тях е да отиде при лернейските блата в Южна Италия, където чудовище със змийско тяло, девет драконови глави и много крака, наречено *Хидра*, напада невинни пътници. Херкулес тръгва на път със своя племенник и ученик Йолай. Намира леговището на хидрата и започва да пуска нажежени стрели, за да я накара да излезе. Но когато изпълзява и Херкулес нагазва във во-

дата, разяреното чудовище увива единия от краката си около глезена на Херкулес и го приклещва, а помощникът му – един гигантски рак, завлича героя на дъното на блатото. За ужас на Херкулес на мястото на всяка откъсната глава изниквали две нови.

Впримчен в пипалата на чудовището, Херкулес призовава на помощ Йолай. Младежът се притичва на помощ на чичо си с пламтящ клон, за да обгаря чуканчетата от откъснатите глави и на тяхно място да не израстват нови. Това дава преимущество на Херкулес и чудовището най-сетне остава само с една глава. Тя е безсмъртна, но Херкулес разбира, че с удар на тежкия си боздуган може да прекъсне смъртната шия, която я държи. Главата пада, но дори на земята продължава да съска и да го гледа втренчено. Той я затиска с огромна скала и решава, че е извършил и втория подвиг и чудовището е унищожено.

Но що за победа постига Херкулес? Дали елиминира врага, или просто го обезврежда временно? Безсмъртната глава на хидрата – управляващата сила на констелираната енергия, продължава да се процежда изпод камъка и може отново да изплува на повърхността при подходящи обстоятелства. Какво говори това за постижението на Херкулес и в по-общ план за героическото мислене, обладало до такава степен западната литература и общество?

През последните 4500 години западната душа е доминирана от различни версии на мита за героя, посичащ дракона. Макар позитивният аспект на мита да води до батални битки срещу истински опасни демони, като Хитлер, болестите, бедността и глада, сам по себе си той ни изправя пред не по-малки опасности. Сред

тях е възгордяването от вживяването в ролята на героя, съсичащ дракони, независимо какви добродетели притежаваме. Друга опасност е да проектираме злото върху опонентите си и да ги демонизираме, с което да оправдаем убийството им, идентифицирайки себе си изцяло с доброто. Тенденцията да убиваме демоните, вместо да ги ангажираме, ни пречи да опознаем собствените си демони и да ги превърнем в свои съюзници.

Навсякъде можем да открием доказателства, че продължаваме да живеем съгласно този мит и до днес – като се започне с популярните филми и се стигне до актуалните глобални събития. В днешните битки всяка страна се отъждествява с божественото добро, въвлечено в битка срещу злото. Поляризацията *добро – зло* оправдава насилието като необходима саможертва в името на победата. Може би днес в най-голяма степен сме уловени в капана на мита за съсичането на дракона.

Състоянието на поляризация се наблюдава не само във външния свят – вътре в себе си се борим срещу демоните на зависимостите, стреса, травмите, гнева и себеомразата, и не само. Опитваме се да доминираме над всичко – както в себе си, така и във външния свят, включително над Майката Природа. Но така и не постигаме окончателна победа. Вместо това сме в плен на борба, от която не можем да се освободим. В опитите си да съсечем чудовището сме изправени пред заплахата да унищожим себе си и природния свят, като по този начин направим човешкия живот на Земята невъзможен.

Срещаме знаци колко е неефективен този мит на всяка крачка, например:

- Всяка година американците харчат милиарди долари за продукти и програми за намаляване на телесното тегло, но битката с килограмите си остава изгубена кауза. Хроничните диети водят до натрупване на три до пет килограма телесна маса всеки път, когато човек прави диета, а цикличното гладуване, следвано от неконтролируемо преяждане, убива хиляди хора всяка година.
- Преследването на неща, като богатство и успех, е дефинирано от борбата до такава степен, че дори някой ден да достигнем тези цели, усвоеният модел на неуморен стремеж не ни позволява да се наслаждаваме на плодовете на труда си. А когато веднъж успеем, се изправяме пред изцеждащата, нескончаема битка да защитим онова, което вече сме добили.
- Специалистите в областта на зависимостите твърдят, че прилагането на воля в борбата с пристрастяването не води до трезвост и трябва да престанем да смятаме, че можем да преодолеем зависимостта, като се *борим* срещу нея.
- Не се опитваме да проумеем смисъла на своето заболяване. Вместо това, когато се разболеем, веднага започваме да разработваме стратегии как да се *преборим* с болестта. В некролозите често четем: *Еди-кой си почина след продължителна „битка“ с рака.*
- В днешния свят религиозният фундаментализъм се разпространява във все повече държави, подчертавайки още по-отчетливо пропастта между добро и зло. Всяка група непоклатимо вярва, че Бог е на нейна страна. Като идентифицираме своята религия с доброто, а другите – със злото, се оказваме въвлечени в безкрайна борба, която не ни позволява да се изпра-

вим пред злото в себе си и в своите политически системи.

- Опитваме се да елиминираме враговете чрез война и насилие, но насилието ражда само насилие. Изследване на американските разузнавателни служби сочи, че вместо да ограничи тероризма, войната в Ирак е подсилила радикализма и е влошила глобалната заплаха от тероризъм.

Ако живеем съгласно мита, в който откриваме вътрешния или външния враг, борим се срещу него и в крайна сметка го унищожаваме, предаваме този мит и на децата си. Можем да проследим темата в приказките, религиозните разкази и политическата реторика, в които герои юнаци като Свети Георги отсичат главата на змея или изнамират скритото чудовище, като често пътьом *спасяват* някоя безпомощна девица. Тя е застъпена и в безброй филми и телевизионни програми. Изнамирането и унищожаването на *врага*, макар на пръв поглед да изглежда като идеалното разрешение, всъщност създава един все по-опасен свят. Ясно е, че трябва да изследваме алтернативната възможност да ангажираме интереса на противника и да комуникираме с него, вместо да го унищожаваме.

Настоящата книга фокусира вниманието върху личните демони, като в края се връща към колективните и политически демони и така затваря цикъла. Причината е, че глобалните демони се коренят в личните и когато работим със своите демони, извършваме промяна, която се разпростира като вълна в света. Подходът, изискващ да храним своите демони, вместо да се борим с тях, е начин да *обърнем внимание* на тези вът-

ре в нас, като избягваме опасността да потискаме вътрешните си страхове. Когато се изправим лице в лице със своите демони и ги наситим, не допускаме те да се превърнат в разярени чудовища, които сеят разрушения у нас и в света.

Моето предложение е да последваме примера на Мачиг – не да съсичаме драконите, а да ги извадим на светло и безстрашно да ги нахраним. По този начин прехвърляме мост над бездната между *доброто* и *злото* и потенциалният враг се превръща в съюзник. Това означава, че енергията, ангажирана в борбата, става позитивна и потенциално предпазваща сила – *Демон* по-скоро в смисъла на напътстващ ангел хранител, отколкото на чудовище. Всяка битка, която водим в себе си, ангажира ресурси, които могат да се използват далеч по-конструктивно.

В митологията драконът често е пазител на скрито съкровище. Като насищаме своите демони и ги трансформираме в съюзници, ние откриваме своите съкровища, останали скрити от погледа ни, докато сме били заети да воюваме. А както се оказва, когато блокираната в битката енергия бъде освободена, тя се превръща в истинско съкровище. Когато насищаме своите демони, вече не сме толкова опасни и за околните. Като осъзнаваме своите чудовища и им предлагаме еликсира на съзнателното приемане и състрадание, сме много по-малко склонни да ги проектираме върху другите.

Карл Юнг – известният швейцарски психолог, описва тъмната ни страна като *Сянка*, която изплува в сънищата ни или се проектира върху другите, и обединява онези части от нас, които съзнаваният ум намира за неприемливи. Сянката е потиснатият Аз, нежеланите ас-

пекти на личността ни, които не припознаваме като свои. Това могат да бъдат срамът, гневът, предразсъдъците ни. Това са онези неща, които не искаме другите да знаят за нас и често се появяват в сънищата ни, правейки неща, които съзнаваният ум не би допуснал. Когато женен човек сънува любовна връзка – това е Сянката. Често не съзнаваме сенчестите страни на своята личност, защото те са невидими за съзнавания ум. Сянката ни кара да изядем цялата чиния курабийки, когато изобщо нямаме намерение да ядем курабийки. Сянката изтърсва обидни думи срещу някого, на когото се опитваме да направим впечатление.

Процесът на хранене на демоните е метод да изваждаме Сянката в Светлината на съзнанието и да добиваме достъп до нейните съкровища, вместо да я потискаме. Ако не бъде осъзната и интегрирана, действа подмолно, саботира добрите ни намерения и наранява другите. Като я осъзнаваме, разрушителната ѝ мощ намалява и съдържащата се в нея жизнена сила се освобождава. Когато се сприятелим с онова, от което наймного се страхуваме, откриваме своята лична мъдрост. Разрешените вътрешни конфликти също ограничават злото, което се излъчва от несъзнавания ум и допринася за опасните колективни действия.

При практиката за насищане на демоните предлагаме най-ценното – своето тяло, на онова, което е найплашещо и застрашително – нашите демони, и така преодоляваме корена на всяко страдание, което от будистка гледна точка е егоцентризмът. За да добиете представа как изглежда *Насищането на демоните* в реална житейска ситуация, ще ви разкажа какво ми се случи преди години, когато пътувах в Тибет.

Двете с моята приятелка Сара бяхме тръгнали на поклонничество и пътувахме с автобус. По онова време вече си бях изградила лично разбиране за демоните, преподавах практиката *Чод* и бях развила метода, описан в тази книга. Един ден, след пътуване, продължило цяла нощ, се изкачихме на значително по-голяма надморска височина. Бяхме изяли прекалено много консерви скумрия в доматен сос и от непрестанното клатушкане на автобуса по изровения черен път главоболието ни от надморската височина само се усилваше. Прахолякът беше толкова плътен, че дори шалът, който бях увила около главата си, не можеше да ме предпази.

Сара седеше сама на седалката срещу мен и плачеше. Преместих се до нея. Разказа ми за депресията, от която страда – демон, с който се е борила през целия си живот, тъй като е израснала в семейство, в което е била нежелана. Беше отчаяна, риданията разтърсваха цялото ѝ тяло. Като че ли най-доброто, което можех да ѝ предложа в момента, бе да *нахраним Демона*, макар че при тези трудни обстоятелства не можехме да преминем подробно през всички стъпки. И така, клатушкайки се в автобуса по неравния път, започнахме процеса:

– Сара, хайде да си направим един експеримент! – започнах аз. – Да видим какво ще се получи, ако се опиташ да придадеш форма на болката си!

Тя затвори очи, насочи осъзнаването в тялото си и откри усещане за гадене и болка, което описа като тъмно на цвят, червеникаво-пурпурно, тежко и плътно. Насочих я да му позволи да *оживее* пред нея под някаква форма. Тя видя огромно пурпурно чудовище с раззината паст на мястото на стомаха. Чудовището искаше да я погълне.

– Нека опитаме да открием истинската потребност, която се крие зад привидното желание на този Демон! – продължих.

Сара го попита какво иска. Той отвърна, че иска тя да престане да се мъчи да избяга; че ако го направи, той ще почувства любов и приемане. Тогава я насочих да си представи как тялото ѝ се разтваря и се превръща в нектар от любов, с който храни Демона, докато изцяло утоли глада му.

Сара постепенно спря да плаче и утихна. След малко каза:

– Докато го хранех, ставаше все по-малък. Не знам как стана, но изчезна.

Наслади се на мига и допълни:

– Умът ми се отпусна в мир, какъвто не съм вярвала, че мога да изпитам. Но все още не знам как се случи.

Няколко месеца след завръщането ни у дома Сара ми написа писмо: *Това пътуване беше най-трудното нещо, което съм преживявала както физически, така и в емоционално отношение. По природа съм саможива. Трудно ми е да бъда в голяма група, още повече, ти беше единственият човек, когото познавах отпреди. Този ден, в автобуса, стигнах до момент в живота си, в който осъзнах, че ако не мога да се понасям, ще умра. Буквално. И цялата болка се отприщи. Всичко започна с главоболието от надморската височина. Болката в сърцето от ужасните детски травми. Болката от всичко, което видях в Тибет. Твърде много болка. Като наситих Демона на болката и тъгата, имах чувството, че съм се превърнала в изцяло нов човек. Като че ли се бях преродила.*

Интересното в преживяването на Сара е, че настъпилата промяна не беше просто моментно явление. По-нататък в писмото тя разказваше, че макар да е носила тази болка цял живот, вече не я изпитва. Разбира се, *Насищането на демоните* невинаги освобождава от дълго сдържана болка само в една сесия – обикновено се изискват няколко срещи, но в случая на Сара една беше достатъчна.

Ако се замислим над разказите на Ганди, Мачиг и Сара, ще видим завладяваща алтернатива на решението на Херкулес как да се пребори с демона. Можем да почерпим вдъхновение от тяхното състрадание и безстрашие и да пристъпим към разглеждането на въпроса как да се изправим пред своите демони, как да ги нахраним и може би дори да ги превърнем в свои съюзници – неизчерпаем източник на подкрепа и закрила.

2.

Как открих практиката

Отначало йогинът усеща ума си
Като скоклив водопад;
По средата той тече
като Ганг, бавен и спокоен;
А накрая е необятен
Океан, в който светлините
на майката и детето се сливат в едно.

Песента на Тилопа (988-1069)

Никога няма да забравя как за пръв път станах свидетел на практиката *Чод*. Беше през 1973 година, аз бях на 25 години и тъкмо се бях завърнала при тибетските си учители в Индия след едногодишен престой в Съединените щати. След като прекарах три години и половина като монахиня в тибетски манастир, преживях значителен прелом. Макар това време да бе изпълнено с радост, реших, че искам да следвам духовната си пътека, но без бръснатата глава, традиционните роби и обета, които ме отдалечаваха от хората на Запада.

Върнах обета на благ, високоуважаван тибетски лама, който вместо да ми наложи наказание, ми предложи да посветя на всички същества качествата, които съм добила по време на монашеството си. Освен това, ме посъветва да извърша очистителни практики, за да се освободя от евентуалните пречки, които могат да възникнат вследствие на нарушаването на обета ми.

Започнах практиките, настанена в малка къща в подножието на Хималаите, в една местност, наречена *долината Кулу*, недалеч от град Манали, където живееше моят учител по медитация Афо Ринпоче, заедно с жена си, четирите си деца и група монаси, монахини и йоги. Манали беше последната спирка преди прохода Ротанг – подстъп към безплодната долина Лахаул. Гъста плетеница от кални улички и дървени бараки се разстилаше край главното шосе, което можеше да се познае единствено по магазинчетата за чай, железариите, ресторантите, сергиите за храна и продавачите на платове. Нямаше хотели, само една поща с олющена фасада. Няколко километра по-нагоре по реката се намираше домът на Афо Ринпоче (*Ринпоче* е уважителна титла, която се дава на тибетски духовен учител).

Жителите на Манали изглеждаха като герои от вълшебна приказка. Жените ходеха с ръчно тъкани платна, прихванати с колан и огромна безопасна игла на рамото. Главите им бяха покрити с яркочервени памучни шалове, привързани под косата на тила. Мъжете носеха ръчно направени обувки и тънки памучни панталони с туника в същия цвят с дължина до колената, прихваната с намотано на няколко ката конопено въ-

же. Хората в долината Кулу си осигуряваха поминъка с отглеждане на ориз, ябълки и сливи за продан и със земеделие за собствени нужди.

Бях наела малка къща в съседство с дома на Афо Ринпоче. В типичния за Манали стил къщата бе опасана с покрита веранда, на която можех да излизам дори когато времето беше лошо. Отпред се разкриваше гледка към овощните градини оттатък реката. Зад тях се простираха иглолистни гори, над които се извисяваха заснежените върхове на Хималаите.

Един следобед, както си седях в къщата, дочух радостна песен, която се носеше от другия бряг на реката. Наближаваше буря, откъм прохода прииждаха ниски тъмни облаци. Силният вятър брулеше бледозелените хълмове отсреща. На един от тях съзрях 14-годишно момиче с традиционна розова тъкана дреха. То не ме виждаше; танцуваше, пееше с цяло гърло и описваше вихрени пируети между стадото крави, които пасеше.

Малко след това поех по пътеката през ябълковата градина към дома на Афо Ринпоче, за да му задам няколко въпроса за медитативната си практика. Стигнах до къщата миг преди мусона. Учителят седеше в ъгловата стая на горния етаж с изглед към двора и отсрещните хълмове. Той се бе установил със семейството си в Манали наскоро, след като бе избягал от Тибет. На възраст беше малко над 50 години, все още красив мъж, с тънки мустаци, къса прошарена коса и голяма усмивка, която разкриваше равни бели зъби. Носеше избеляла роба от няколко ката памучно платно в различни нюанси на червеното и оранжевото, пристегната на кръста с тъкан колан от червена коприна. Седеше в кръстосан седеж на леглото си, подпрян на възглавниците на сте-

ната. Под ъгъл в стаята беше поставено още едно, по-ниско легло, на което беше преметнат килим.

На масата до леглото му беше сложена изящна тибетска чаша за чай върху сребърна поставка със сребърен похлупак, който да поддържа чая топъл по време на по-продължителен разговор. До чашата имаше светлосин китайски чайник и няколко тибетски ръкописа, извадени от платнения си калъф. На стената беше окачено шкафче с олтар. Учителят ми даде знак да седна на по-ниското легло. До отсрещната стена беше опънат килим, на който седеше един тибетец.

Гостът беше бежанец, пътен работник. Носеше прокъсан вълнен панталон и сива риза с няколко липсващи копчета; на вид беше блед и изпостелял – почти изпит. Разказваше за разклатеното си здраве и бе дошъл да моли за помощ. Дъждът навън трополеше по стъклата, а ние пиехме подсладен чай от китайския термос, сервиран ни от съпругата на учителя – Ургиен Чьодрьон, която наричахме Амала. Учителят слушаше, кимаше и от време на време изсумтяваше съчувствено с разтревожен вид. Накрая каза на мъжа да дойде същата вечер, като предложи и на мен да се върна по-късно.

Винаги съм се питала дали не е предугаждал дълбоката ми връзка с предстоящата церемония. Във всеки случай вечерта взех китайския фенер и се спуснах в мрака по разкаляната от проливния дъжд пътека до дома му. Когато влязох в затъмнената къща, долових ритмичното звучене на молитвени барабани и камбанки. Изкачих се по неосветеното стълбище в дъното на коридора и забелязах, че изпод завесата на стаята с олтара се процежда светлина.

Вътре група монаси и монахини в тъмночервени облекла бяха подредени в кръг около тибетеца, който лежеше неподвижно по гръб със затворени очи. Всички държаха камбанка в лявата ръка и барабан, който превъртаха, в дясната. Пееха в хор, в състояние на дълбока концентрация. Тихо приседнах зад кръга и се заслушах в мелодията, която ту се издигаше, ту се снишаваше, пронизвана от звученето на рога и поддържана от ритъма на камбанките и барабаните. И както седях край кръга, в сумрачната стая, изпитах дълбок копнеж по нещо неназовимо. Дали бе спомен или зов за нещо ново?

Когато ритуалът приключи, човекът се изправи, отърси се и се усмихна леко. Тихо поднесе дарове на монасите и монахините и изчезна в бурната нощ. Докато се изкачвах нагоре към своята къща, се замислих за момичето, което пееше и танцуваше по-рано днес следобед, и почувствах, че присъствието ѝ е знак, че в живота ми ще нахлуе нещо ново. Знаех, че тази практика ме зове у дома. Същата нощ заспах в овехтелия си спален чувал на цветчета, заслушана в трополенето на дъжда по тънкия ламаринен покрив, а ритъмът на барабаните отекваше в сърцето ми.

Следобед на другия ден пиех чай у Ринпоче, когато работникът се завърна. Беше изцяло преобразен. Целият сияеше, излъчваше здраве, в очите му блестяха искри, каквито предишния ден нямаше. Поблагодари на учителя и пихме чай заедно.

Като си тръгна, попитах:

– Каква беше снощната практика?

– Това е практиката *Чод* – отвърна учителят.

Знаех нещичко за нея от една книга за тибетската йога и медитация, която бях чела, и попитах мога ли да на-

уча *Чод*. Той кимна веднага, сякаш бе очаквал въпроса ми, и каза, че мога да започна да я уча от Геген Кхенце – изкусен възрастен монах, който обучава монасите и монахините в Центъра. Изпълнението на традиционната практика изискваше да се науча да въртя барабана с дясната ръка, камбанката – с лявата, а от време на време да надувам рога. Амала любезно ми зае своя барабан за времето на обучението ми. Започнах всеки следобед да се упражнявам на верандата у дома с Геген и Пол – холандец, който се обучаваше при Афо Ринпоче и други лами от четири години и с когото се бях запознала в Холандия, непосредствено преди да отпътува за Индия, а аз да се завърна в Непал и да приема монашески обет от Кармапа.

Барабанът за *Чод* звучи с помощта на две топчета от стегнато навито парче плат или мъниста, увити в плат. Те висят на шнур от двете му страни с диаметър около тридесетина сантиметра. Когато се държи вертикално изправен и се обръща с рязко движение от китката, топчетата се удрят о противоположните страни едновременно. Геген обясни, че символизира неразделността на цикличния живот и нирвана, на надеждите и страховете, на боговете и демоните.

Въженцата на моя барабан постоянно се оплитаха и аз се отчайвах, че никога няма да се науча. А Геген се смееше и повтаряше:

– Хайде да опитаме пак!

Ръката ме болеше; виних барабана, че не ме слуша, но упорствах, докато накрая овладях движението. Постепенно добавих и камбанката. Когато боравех с двата инструмента едновременно, изпитвах усещането, че сякаш разтривам стомаха си и се потупвам по главата

едновременно. Геген ни учеше, че звукът на камбанката е звукът на празнотата и представлява женската мъдрост. Облегнат назад и притворил очи така, че почти не се виждаха, той казваше:

– Всичко, което изглежда плътно, просто изглежда така и няма същинска природа. Онова, което смятаме за действителност, е като местата и хората, които виждаме насън – после се засмиваше с беззъбата си уста и ни кимваше: – Хайде да опитаме отново!

По времето, докато изучавах *Чод*, разцъфна любовен роман с Пол – холандския ми приятел, чиято любов тлеела през четирите години на моето монашество. Скоро създадохме връзка и това сложи край на самостоятелния ми живот. Имах силно желание да изуча практиката в по-голяма дълбочина и взех решение да се посветя на това при първи удобен случай. Но в края на пролетта разбрахме, че съм бременна и решихме да се върнем в Съединените щати, като се отбием до Холандия. Оженихме се в Делхи и след кратко гостуване в дома на родителите ми в Ню Хампшър се установихме в примитивно бунгало за берачи на плодове на остров Вашън, в околностите на Сиатъл, където отворихме малък Център за будистка медитация. През следващите няколко години родих две дъщери едва със седемнадесет месеца разлика. През повечето време барабанът за *Чод* висеше на стената и събираше прах, а аз се опитвах да се справя с прехода от тихия монашески живот към денонощната грижа за двете красиви неуморни бебета Шераб и Алока.

Четири години по-късно се разделихме приятелски. Още две години по-късно се омъжих за италиански режисьор на документални филми и се преместих в Ита-

лия. През 1980 г. в Рим родих двама близнаци. Те се появиха малко преждевременно, но и двамата бяха над два килограма и половина и след триседмичен престой в болницата се прибрахме у дома. Нарекохме момчето Костанцо – накратко Кос, а момичето – Киара. В този момент имах четири деца на възраст под 6 години. Бях непрестанно заета, но започнахме да установяваме някакъв ритъм в живота си и нещата като че ли се подреждаха добре.

И тогава, рано сутринта на 1 юни 1980 г., се измъкнах изпод завивките и сънено прекосих банята, за да погледна близнаците в малката стая в съседство. Кос беше буден и гукаше. Целунах го, смених му пелената и го взех да го кърмя, а сестра му Киара оставих да спи в синьото ѝ креватче. Изпитах облекчение, че не са се събудили едновременно и не се налага да ги храня заедно.

Гърдите ми бяха наедрели и натежали от кърма, а гърбът ме заболя, докато кърмех Кос. Погледнах Киара в легълцето. Спеше по корем, както най-много обичаше, но беше твърде тиха. Сложих Кос в леглото и застанах до люлката на Киара. Още щом я погледнах, разбрах, че не диша. Пронизана от ледени тръпки, се наведох да я взема. Главичката ѝ беше извърната на една страна. Лицето ѝ беше посиняло около очите, струйка засъхнала кръв се спускаше от нослето.

Телцето ѝ беше сковано и по-леко, отколкото би трябвало. Извиках съпруга си. Той дотича. Казах му, че Киара е мъртва. Той я пое на ръце и изстена:

– Не, не, не... – и напразно се опитваше да я накара да диша.

Знаех, че е късно, но хукнахме към болницата с надеждата, че могат да я върнат към живота. Докато пъту-

вахме в ранната пролетна утрин по тясното шосе, си мислех: *Няма връщане назад, случилото се е непоправимо. Всичко се променя и аз нямам сили да го спра.* Картината на моето бъдеще се разми като капки дъжд, стичащи се по незавършен акварел.

Бях необикновено притихнала. Докато слизах от колата, имах чувството, че се рея във въздуха и вниманието ми се спираше на маловажни детайли – разпукващите се цветни пъпки; котка, която подскачаше по един плет. Изведнъж бях обладана от емоции. Скръб, страх, вина и изпълнени с болка спомени за Киара, за миниатюрното бяло телце, сладкия дъх на кожата ѝ, очарователната ѝ усмивка. Аз ли бях виновна за смъртта ѝ? Можех ли с нещо да я предотвратя? Киара беше по-бледа и по-дребна от брат си. Изглеждаше така, сякаш наполовина е в някой друг свят. От самото начало долавях, че нещо при нея не е както трябва, но педиатърът ме уверяваше, че всичко е наред.

Сега седях на предната седалка и стисках телцето, увито в куилта, който ѝ бях ушила. Шераб и Алока седяха на задната седалка с Кос, плачеха и викаха Киара (името ѝ на италиански означава *Яснота).* В този миг найсилно се нуждаех именно от Яснота. Чувствах се сломена.

Младият лекар, който ни посрещна в болницата *Велетри*, беше тъмнокос и пушеше цигара. Въведе ни в кабинета и безстрастно обяви: *E morta. (Мъртва е.)*

Починала от синдром на внезапна детска смърт (СВДС). Според него това заболяване се срещало често, през последните няколко месеца имали няколко подобни случая. Причината не била известна. Просто се бе случило – най-кошмарният страх на всяка майка.

След смъртта на Киара изпаднах в тежка депресия. Поставях под съмнение всичко: брака си, пътя, който бях следвала досега, и всички решения, които бях вземала през целия си живот. Всичко ми се струваше толкова болезнено, чувствах се безвъзвратно изгубена. Измъчваха ме демоните на вината, макар всички да ми повтаряха, че не съм допуснала никаква грешка.

Докато мъчително търсех нещо, за което да се хвана, някаква котва, някаква надежда в мрака, развих остра нужда да изучавам разкази за жени, последователки на будизма. Цялата будистка литература, която познавах, бе посветена на просветлените мъже, на техния живот и история. Като майка на три малки деца, потънала в тъга, се нуждаех от истории за жени. Какво са правили те, когато са се озовавали на подобен кръстопът в живота си? Знаех, че създателят на практиката *Чод* Мачиг Лабдрон е жена, но почти нищо повече. Затова реших да изуча живота ѝ и този на други тибетски учителки с надеждата да открия отговор за своя живот.

Същото лято бяхме на ритрийт с Намкхаи Норбу Ринпоче – тибетски лама, който живееше в Италия. Помня как седях отвън на една платформа, докато учителят водеше практиката *Чод*. Включваше визуализация на Мачиг Лабдрон като млада бяла дакини (женско въплъщение на мъдростта). Обикновено правехме *Чод* веднъж, но през нощта я повторих нееднократно. Беше вече след полунощ, когато вместо млада бяла дакини, ми се яви видение на възрастна жена, която изникна изпод земята в гробище. Дългата ѝ прошарена коса се спускаше по раменете. Беше гола, с увиснали гърди, кожата ѝ беше златисто-кафеникава. Застана точно пред мен и ме фиксира изпитателно: едновременно предизвика-

телно и със съчувствие. Остана до края на пеенето, после изпитах фундаментална промяна.

Същата нощ сънувах, че се опитвам да стигна до един хълм в Катманду, наречен *Суаямбху*, което означава *Самоосъзнаване*. Там са разположени един много известен храм и ступа – бяла куполовидна постройка, в която се пазят множество реликви. В началото, като монахиня, живеех именно там, в долината Катманду. Всяка нощ в продължение на седмица сънувах един и същи сън с едва доловими вариации. Сънувах, че трябва да замина за Суаямбху, но имаше множество пречки, включително война.

След тези сънища реших да замина за Непал и да търся разкази за жени лами. Оставих съпруга и децата си и заминах. Като пристигнах, оставих багажа си в хотела и поех по многобройните стъпала към храма *Суаямбху*. Като изкачих и последното стъпало, там ме очакваше Гиялуа – монах, с когото се сприятелихме още когато за пръв път заминах за Непал на 19-годишна възраст, а после, докато живеех в тясната стаичка като монахиня, той бе най-добрият ми приятел. Стоеше най-горе, сякаш бе очаквал идването ми, а бръчките в ъгълчетата на очите му се разчупиха в усмивка. Поздрави ме и ме поведе към своята стая в манастира, надолу по едно тясно стълбище, напръскано с *маслен* чай.

Гиялуа ми наля чаша маслен чай и ми предложи пържена капси – бисквити, каквито се приготвят за тибетската Нова година. Докато отпивах от дървената чаша горещата напитка, над която се виеше пара, разказах на тибетеца как съм загубила Киара и съм тръгнала да търся разкази за велики тибетски учителки. Той ме потупа по крака, очите му блеснаха и се изправи върху

леглото си. Измъкна голям тибетски текст от една лавица високо на стената и каза:

– Това е биографията на Мачиг Лабдрон.

Направо настръхнах, като ми подаде увитите в оранжев плат свитъци и ги разгледах. Попитах го можем ли заедно да преведем биографията ѝ.

– Да! Ела след няколко дни! – отвърна той.

Пълното заглавие на текста беше: *Изложение относно трансформацията на агрегатите при поднасянето на храна, осветляващи значението на практиката „Чод“*, а първите две глави бяха озаглавени *Чудният живот на Мачиг Лабдрон* от Намкха Гялцен, живял през XIV век. И докато седяхме заедно с един друг монах, който знаеше английски, и местният лама, и ден след ден, страница след страница превеждахме историята на Мачиг, почувствах, че напипвам тънка нишка, която да ме изведе от моето объркване. Узнах, че според учението на Мачиг трябва да *храним* демоните си, а не да се *борим* с тях – и макар да не разбирах как да приложа това към своя живот, семето на учението ѝ вече бе посято у мен.

От този миг нататък Мачиг се превърна в пътеводна светлина за мен в търсенето на мъдрост в този предизвикателен свят; във визия за потенциала на жената. Историята на нейния живот и учението ѝ бяха ключ, чрез който изплувах от мрака, в който бях затънала. Започнах да проумявам естеството на демоните и нуждата да бъдат насищани. Научих, че Мачиг е била дете чудо в Тибет през XI век – време на голямо възраждане на будизма. На младини живяла като монахиня, станала прочут четец на Сутрата на Усъвършенстваната мъдрост – Праджнапарамита Сутра, в домовете

на благодетелите на своите учители. Смятало се, че четенето ѝ благославя дома и носи благоденствие на семейството.

Като пораснала, Мачиг получила познание както от индийски, така и от тибетски мъдреци и имала много дълбоки преживявания, включително когато поднесла тялото си, за да насити армията от *наги*. На двайсет и няколко години се отказала от монашеския живот и заживяла с изкусен йогин – Топабхадра, с когото имали три деца. След като я почитали толкова високо, сега започнали да я критикуват, задето е *паднала* монахиня, и семейството ѝ се преместило в друг край на Тибет. През следващите няколко години тя живяла с Топабхадра и била майка, но после почувствала зов да се завърне при учителите си и да развие практиките си. Оставила децата си с баща им и се върнала към живота на странстващ йога. По време на усамотението си в една планинска пещера получила познание направо от Тара – женския аспект на Буда, и постепенно развила свое учение за насищане на демоните чрез поднасяне на тялото. Така се родила най-известната нейна практика – *Чод*.

С навършването на 40 години практиката ѝ вече била известна из цял Тибет, а разказите за мъдростта ѝ достигнали Индия. Тамошните патриарси на будизма разбрали, че някаква жена носи будистко учение с произход от Тибет, а не от Индия. Това било особено изненадващо, като се има предвид че по онова време будистката теология се е разпространявала само от Индия към Тибет, а не обратното. Всичко това предизвикало голямо вълнение сред кръговете на висшето будистко духовенство. Изпратили в Тибет делегация от

учени, които да подложат Мачиг на изпитание, но след като тя победила в дебатите, славата ѝ се разнесла още по-надалеч. Не само демонстрирала огромно научно познание, но и разкрила истински прозрения за естеството на ума, а била и голяма лечителка. Децата ѝ станали нейни ученици и заедно с други след време я наследили. Учението се превърнало в единствената будистка школа в Тибет с родоначалник жена.

Историята на Мачиг и петте биографии на тибетски жени мистици, които открих впоследствие, са описани в първата ми книга *Мъдри жени (Women of Wisdom)*. Всред объркването, обзело ме след смъртта на Киара, те ме накараха да се почувствам така, сякаш в снежното поле се очертава пъртина. Поех по нея и така постепенно намерих своя път.

3.

Какво представляват демоните

С ум любящ, повече от дете,
Почитай ти грижовно враждебни демони и богове
с привидно естество
И с тях нежно се заобиколи.

Мачиг Лабдрон (1055–1145)

През 1985 година, 12 години след като за пръв път се запознах с практиката *Чод* при Геген в Манали, се случи нещо, което внезапно я направи практически значима за живота ми. Живеех в Италия от шест години. От смъртта на Киара бяха минали пет и вече бях осъзнала, че бракът ми няма да просъществува дълго поради безбройните изневери на съпруга ми и зависимостите му. По време на раздялата ни, която завърши с развод, открих силата на практиката по много интимен начин. Делото по развода стигна до задънена улица – не можехме да се споразумеем за настойничеството на сина ни. Според италианското законодателство Кос, оцелелият близнак, можеше да остане в Италия или аз можех да остана с него, но не можех да замина с него без съгласие-

то на баща му, а той отказваше да ми го даде. Това пораждаше огромно напрежение помежду ни и като че ли не можехме да стигнем до решение. Предстоеше скоро отново да се явим в съда, когато една вечер ми мина мисълта: *Просто ще направя „Чод", като си мисля за ситуацията!*

Децата спяха. Взех барабана и камбанката и започнах да напявам древната мелодия. По време на практиката трансформирате тялото си в нектар, който засища всички същества, като започвате най-напред с будите и просветлените. Поднасяте нектара със състрадание на най-различни *гости*, включително на персонификации на своите демони, например страха. Сред тях забелязах съпруга си и визуализирах страха си от него. Докато си представях как тялото ми се разтваря и се превръща в нектар от любов и приемане, си представих как пие от него до насита. Докато поднасях дара, за малко се освободих от гнева и желанието си да взема сина ни и да замина, и му поднесох този еликсир със състрадание. За малко спрях да дърпам чергата към себе си.

Нахраних и персонифицираната форма на своя Демон на страха, който виждах като изпита синкава фигура с ужасяваща гримаса, щръкнала коса и ръце като пипалата на октопод, завършващи с длани като вендузи. Нахраних и съпруга си, и Демона на страха с открита щедрост и така се отпуснах и престанах да се боря срещу тях. След като и двамата се заситиха, довърших практиката и си легнах, изпълнена с усещане за умиротворение и отпускане, каквото не бях изпитвала от месеци.

На следващия ден съпругът ми се обади от апартамента, който беше наел в другия край на Рим, и ме помоли да поговорим. Никога няма да забравя тази среща! Се-

дяхме на дивана с бежова дамаска в дневната – някога наша обща дневна. През отворените прозорци струяха лъчите на утринното слънце.

– Снощи стана нещо с мен... – започна той. – Сутринта взех решение да ти дам съгласие да се върнеш в Щатите с Кос. Разбирам, че бях несправедлив и ти изстрада много. Вярвам, че ще съдействаш за връзката ми с него и ще помогнеш да присъствам в живота му колкото е възможно повече.

Гледах го смаяно и невярващо. Това беше пълно преобръщане на предишната му позиция. Какво се беше случило?! Тогава си припомних практиката *Чод* от предишната вечер, в която изоставих битката, водена с месеци, нахраних го със състрадание, както и своя Демон на страха, с любов. Сякаш когато престанах да тегля чергата към себе си, напрежението престана да съществува и за него и освободи пространство да преосмисли становището си.

Чрез това съвсем конкретно преживяване за пръв път видях как тази практика има специфична, пряка връзка с моя живот, с моите борби на жена и майка от Запада. Осъзнах, че демоните, които насищам чрез *Чод*, са до голяма степен част от моето всекидневие – това са моите *неща*, моите въпроси, моите страхове, моят гняв. И нямат нищо общо с Тибет – не са някакви екзотични демони от рисунка в азиатски ръкопис, които нямат никакво отношение към моя обикновен живот. Изведнъж практиката доби изключителна значимост в справянето с моите богове и демони.

След случката разбирането ми за практиката се разшири и започнах да персонифицирам и да насищам своите демони, независимо дали са емоции, болести, или

страхове. Развих самия процес в пет стъпки, който представям тук, едва по-късно, когато започнах да преподавам *Чод* – но по онова време се зароди фундаменталното ми разбиране за демоните като вътрешните конфликти в моя живот. Пред каквото и да се изправех, го нахранвах чрез *Чод*. Лесно беше да откривам демоните. Носех ги у себе си през цялото време! И независимо кой от тях канех на пиршество, резултатът винаги беше освобождаване на напрежението.

През 1989 г., три години, след като се завърнах в Съединените щати, се запознах с настоящия си съпруг Дейвид. Той беше учител на дъщеря ми по актьорско майсторство и танци. Срещата с него извика появата на един много страшен за мен демон – Демона на изоставянето, ожесточен от изневерите на италианския ми партньор. Той понякога ме караше да разрушавам обещаващи връзки, като исках ангажимент твърде рано или провокирах предателство като самоосъществяващо се пророчество.

Казвах си: *Не искам да имам нищо общо с този нелеп унизителен страх от изоставяне! Ако го игнорирам, ще си отиде!* Но Демонът на изоставянето не си отиваше, тъкмо напротив – ставаше все по-силен и по-упорит. Накрая започнах да го храня чрез практиката *Чод*, защото осъзнах, че ако не се погрижа за него, ще избие във връзката ми с Дейв с пълна сила. Борех се с него от години, но това съвсем не означава, че действително му обръщах внимание.

Реших да експериментирам да работя с него интензивно – всеки ден в продължение на месец, и да водя дневник, в който да описвам случващото се. Освен *Чод*, прилагах подхода на западната психология да персони-

фицирам Демона на отхвърлянето и да комуникирам с него, като заемам мястото му и се превръщам в него, а после да му поднасям онова, от което се нуждае. Създадох опростена версия в пет стъпки, базирана на принципите на *Чод:* разтварях тялото си, превръщах го в нектар и хранех демона, докато се насити; в този момент той или се разтваряше, или ставаше позитивна фигура. В края на процеса оставах в пространството на осъзнаване, което се отваряше, след като демонът бъде удовлетворен и изчезне.

Когато за пръв път локализирах Демона на изоставянето, беше около 5-годишно момиченце с патетичен, измамлив поглед. Имаше разбъркани кестеняви коси и големи сини очи, но и остри зъби на вампир.

– Той ще те напусне! – говореше то. – Слушай ме, знаеш, че съм права! В крайна сметка пак ще останем само ти и аз. Аз съм единствената ти истинска приятелка. Винаги ще бъда тук и ще ти казвам истината за онова, което ще се случи. Аз съм предвидима. На мен поне може да се разчита.

И докато говореше, сякаш ставаше по-силна.

Дните минаваха, аз редовно я хранех с помощта на практиката *Чод* и метода, който създадох, и тя започна да се променя. Накрая, когато я извиках пред себе си да я нахраня, вече не беше вампир. Просто изглеждаше тъжна. В края на месеца беше уязвима и любвеобилна, благодарна за вниманието, което ѝ отделях. Изумителното беше, че след положеното концентрирано усилие действително престана да създава неприятности в живота ми и да ме безпокои. Бях приела, че ще ме съпътства докрай като мой *основен проблем*, но съвсем не се оказа така. На практическо ниво нещата също се

промениха. Връзката ми с Дейв се подобри и накрая изградихме великолепния брак, на който се радваме и днес.

Горе-долу по същото време, насърчена от учителя си Намкай Норбу Ринпоче, започнах да водя ритрийти, посветени на *Чод*. В хода на заниманията виждах, че на хората от Запада им е трудно да разберат практиката за насищане на демоните и най-често я възприемат само на концептуално равнище. Затова започнах да ги уча да персонифицират демоните чрез визуализация и едва след това да ги насищат чрез практиката, която развих, докато хранех своя Демон на изоставянето в продължение на един месец. Преподавах на учениците си как да работят по този начин с демони, които предизвикват действителни проблеми в живота им, а не са просто теоретични будистки концепции.

Демоните, за които става дума тук, не са духове, таласъми или слуги на Сатаната. Когато помолили Мачиг да даде определение за *демон*, тя отвърнала: *Онова, което наричаме „демони", не са огромни, черни индивиди с материално съществуване, които вдъхват страх и ужас у всеки, който ги съзре. „Демон" означава нещо, което пречи на освобождението.*

Нашите демони не са фантастичните изображения на чудовища от Тибет от XI век. Те са настоящите ни грижи, проблемите в живота, които ни пречат да се чувстваме свободни. Може да са свързани с конфликтите с любимия, със страха от летене или с дискомфорта, който изпитваме, когато се погледнем в огледалото. Може вашият конкретен демон да е страхът от провал, зависимостта от тютюна, алкохола, наркотиците, порнографията или парите. Може да носим демон, който ни кара да се страхуваме от изоставяне, или та-

към, който ни побутва да нараняваме онези, които обичаме. Човек с хранително разстройство може да има демон, който изисква огромни количества сладки или мазни храни. Демонът на анорексията ни говори, че когато ядем, се проваляме и никога повече няма да бъдем слаби. Демонът на страха ни повтаря, че не можем да се изкачваме във високи сгради или да се разхождаме в тъмното.

Макар повечето хора да твърдят, че не вярват в *демони*, думата се използва често и когато я чуем, разбираме какво се има предвид. Например някой може да назове своя модел на завист *Демон на ревността* или пък да употреби израза *Той пак е обсебен от своите демони*. Често се казва за някого, че се *бори с демоните си* или за ветерани от войната – че се мъчат да *надвият Демона на посттравматичното стресово разстройство*.

В крайна сметка демоните са част от ума и като такива нямат независимо съществуване. Но те ангажират вниманието ни, сякаш са действителни, и ние вярваме в тяхното съществуване – питайте всеки, който се е борил с посттравматично стресово разстройство, зависимост или тревожност. Появяват се в живота ни, независимо дали ги провокираме, или не; дали ги искаме, или не. Умът ги възприема като действителност и ние се впускаме в битки с тях. Обикновено навикът да се борим срещу проблемите, които си мислим, че имаме, просто подсилва демоните, вместо да ги отслабва. В крайна сметка всички демони се коренят в склонността ни към поляризация. Когато разберем как да работим със склонността да търсим надмощие над привидния враг и да възприемаме нещата от гледната точка или/или, се освобождаваме от тях, като елиминираме самия им източник.

Също така сме склонни да проектираме демоните си върху другите. Ако се вгледаме в онова, което най-силно презираме у другите, обикновено виждаме отразен някой от своите демони. Ако се вгледаме в онези, които критикуваме или се мъчим да контролираме, откриваме демоните, които се таят у нас. Когато се държим сякаш нямаме сянка, сме особено уязвими и лесно можем да бъдем изцяло обладани от тях. На свещениците и проповедниците може би им е най-трудно, защото от тях се очаква да са преодолели своите демони, а това само подсилва склонността им да се борят с тях, например когато публично заклеймяват секса, докато тайно практикуват именно онзи вид секс, който отричат пред обществото.

Известният евангелистки проповедник Тед Хагард в най-голямата евангелска църква в Колорадо Спрингс проповядва против употребата на наркотици, хомосексуалността и гей браковете, докато самият той тайно се среща с проституиращ мъж в Денвър. Женен, с пет деца, външно Хагард дава вид на твърдо хетеросексуален семеен мъж. След като в продължение на няколко години го посещава редовно, проституиращият мъж го вижда как проповядва по телевизията против гей браковете. Толкова е отвратен от двуличието му, че разкрива пред пресата как в продължение на три години Тед Хагард му е бил клиент и освен това, заедно са вземали наркотици. Принуден да напусне църквата, която е основал, Хагард се оттегля в уединение, все още твърдо решен да се *пребори* с демоните на забранените си желания.

Посланието тук е, че често критикуваме или се подиграваме на хора, въплъщаващи черти, които се мъчим да потиснем у себе си. Разбира се, всеки от нас има подти-

ци, на които не бива да се поддава, например импулси към насилие, желание да откраднем или да нараним някого. Но често потискането не е най-ефективният начин да се справим с неприемливия импулс. Когато го признаем, измъкнем го от килера и се ангажираме с него съзнателно, той вече не е толкова опасен, отколкото ако се борим срещу него. Ако остане скрит, често пъти просто набира допълнителна мощ. Колкото повече се мъчим да го заключваме, толкова по-коварен и опасен става.

Когато насищаме своите демони чрез петте стъпки, описани в настоящата книга, интегрираме потиснати и неприпознати части от себе си. Карл Густав Юнг преживява лична криза и открива, че като персонифицира потиснати части от себе си, това облекчава вътрешното напрежение. След като си представи и призове въплътените аспекти от себе си, им задава въпроси, при което забелязва, че те често пораждат образ, след което притеснението изчезва. По подобен начин, когато храните демоните си, персонифицирате части от себе си, взаимодействате с тях и ги интегрирате, като им дадете онова, от което се нуждаят – по този начин те могат да бъдат освободени.

Демоните винаги ли са пречка?

Оказва се, че демоните имат много какво да ни предложат. Например могат да изиграят ролята на зов за пробуждане. Когато страдаме от пристъп на гняв, тревожност или стрес, вместо да разглеждаме това като нещо, което трябва да потиснем, срещу което да

се борим или от което да се срамуваме, можем да го виждаме като демон, който настоява за внимание.

Страховете, обсебванията и зависимостите са все части от нас, които са се превърнали в *демони*, защото връзката ни с тях е прекъсната, не ги припознаваме или се борим срещу тях. Когато се опитваме да се освободим от своите демони, те ни преследват. Когато се борим срещу тях като безформени сили, им отдаваме силата си и дори може напълно да им се подчиним. Например някой, който се бори срещу алкохолизма, вместо да подхранва корените на зависимостта, накрая може да умре от заболяване на черния дроб. Някой, който се бори с депресията, без да се справи с първоизточника ѝ, може в крайна сметка да извърши самоубийство. Трябва да отчитаме безполезността на борбата. Решението не е да се чувстваме преследвани от външните обстоятелства. Трябва да придадем форма на демоните си и глас на онези части от себе си, от които се чувстваме преследвани. Като се свържем с тях, можем да стигнем до корена на своите поведения и да трансформираме тази енергия в свой съюзник. Това не означава да си позволяваме да се отдаваме на деструктивни действия, а да признаваме скритите зад тях потребности. Това е възможно чрез практиката *Насищане на демони*.

Макар в книгата най-често да използвам понятието *демон*, за да опиша онова, което е необходимо да трансформираме, мислете също и за боговете си, за обсебващите си копнежи. Дайте си сметка, че нашите надежди и желания ни създават не по-малко проблеми от страховете ни. За щастие, боговете, както и техните двойници – демоните, могат да бъдат превърнати в съюзници чрез пет стъпки.

втора част



ДА НАСИТИМ ДЕМОНИТЕ

4.

Как да насищаме своите демони

Вкусът ми към омраза отминава.
Гневът, нахранен, избледнява.
Угоява го гладът.

Емили Дикинсън

Когато сме обсебени от мисълта за храна, копнеем за съвършения партньор или умираме за цигара, даваме на демоните сила, защото всъщност не обръщаме внимание на потребността, скрита зад желанието. Когато обаче обърнем внимание и идентифицираме дълбокия зов, който то маскира, можем да се научим да подхранваме истинските потребности на демона, а не просто да му угаждаме или да се борим с него. Когато бъде утолен, той си отива. Нашите демони се угояват, ако се борим срещу тях или ги пренебрегваме – което също е активен процес, защото се подхранват от енергията на борбата. Това е принципът, върху който се основава пълноценното внимание и подхранването на демоните в противовес на борбата срещу тях или пренебрегването им.

Ако подхраните дъщеря си с дивиди, когато всъщност се нуждае от любовта ви, тя няма да бъде удовлетворена. Ако я пренебрегвате или воювате срещу нея, ще става все по-противна, докато наистина не ѝ отдадете вниманието си. Но ако сте нетърпеливи, това внимание също няма да я удовлетвори. Обърнем ли истинско *внимание* на едно настоятелно дете и дадем ли му онова, от което наистина се нуждае, а не онова, което иска, то ще се успокои и ще се отпусне. Спрете и открийте какво е онова, от което то наистина се нуждае – така в известен смисъл инвестирате своето внимание! Начинът да постигнете промяна е да предприемете нещо по отношение на скритата причина, като наситите демона с онова, от което наистина се нуждае, вместо с онова, което иска. Ако достигнете основната потребност, скрита зад повърхностното желание, тя обикновено е свързана с любов, състрадание и приемане. Може да искаме сладолед, но да ни е потребно усещане за любов. Когато престанем да подхвърляме на демона кокалче, за да го отпратим, и вместо това му обърнем внимание и му предложим автентичното си присъствие, *вкусът към омраза отминава.*

Когато изпиете поредната чаша вино, вместо да обърнете внимание на депресията си, тя не отминава – всъщност се засилва. Депресията ви изчерпва, защото ви *яде* необезпокоявано, докато се мъчите да се отскубнете от нея. Все едно пиявица да смуче кръвта ви, но вие да не знаете. Но ако съзнателно насочите вниманието си към Демона на депресията и го наситите, следвайки петте стъпки, които описвам в настоящата глава, той ще се трансформира.

Подготовка

Насищането на Демона отнема около половин час. Изберете тихо място, където се чувствате комфортно и в безопасност. Подберете момента така, че да не бъдете прекъсвани. Началото на деня, преди да започнете всичко останало, е удобно време, но всеки друг момент също е подходящ, стига да разполагате с тишина. Поставете два стола или две възглавници една срещу друга – едната за вас, другата – за вашия Демон и Съюзник. Когато завършите подготовката, трябва да останете със затворени очи чак до петата стъпка. Затова разположете двете места (столове или възглавници) достатъчно близо, така че да усещате срещуположното място и със затворени очи. Когато очите ви са затворени, това помага да запазите фокус и присъствие, докато си представяте как се срещате с вашия Демон. Но докато научите стъпките наизуст, се налага да поглеждате кратката версия – вж. Приложението.

Предлагам ви да водите записки за своята работа. В идеалния вариант отдадено ще водите Дневник на Демона, но няма значение в каква тетрадка ще описвате работата си – по-нататък можете да прочетете повече за това как да проследявате демоните си, като водите за целта специален дневник – вж. стр. 89. Ако разполагате с достатъчно място, оставете две възглавници една срещу друга в някой край на дома си и дръжте дневника под ръка, така че да сте готови за следващата медитация.

Девет отпускащи вдишвания и издишвания

Сега вече седите на единия стол (или възглавница), разположен точно срещу другия. Вече трябва да затворите очи.

Започнете с дълбоки коремни вдишвания и издишвания, вдишвайте и издишвайте толкова дълбоко, че да усещате как коремът ви се издува. Поставете длани отгоре и усещайте как се издига и отпуска. Това ви гарантира, че дишате дълбоко, което помага да се отпуснете.

При първите три вдишвания си представяйте как дъхът ви достига всяко *физическо напрежение*, което е задържано в тялото, а издишването го освобождава.

При следващите три вдишвания и издишвания си представяйте как дъхът достига всички места в тялото, където задържате *емоционално напрежение*, а издишването го извежда от тялото.

При последните три вдишвания и издишвания поемайте дъх през онази част от тялото, в която задържате *ментално напрежение,* като безпокойство, мисли какво правите или страх, че няма да успеете. Поемайте дъх през онази част на тялото, където складирате напрежението, и го освобождавайте чрез издишването.

Създайте мотивация

След деветото издишване, когато вече се чувствате успокоени и изцяло в настоящето, за малко се отпуснете и се фокусирайте върху мотива си да се ангажирате с тази практика. Предлагам да го направите в името на всички същества, като създадете дълбоко, топлосърдечно желание да освободите себе си и всичко живо от страданието. Този мотив е важен, защото отмества внимание-

то от потребностите на егото и го насочва към състраданието – така вашите действия надхвърлят сферата на личните ви егоистични интереси и се свързват с общото благо.

Създаването на подходяща мотивация преди началото на всяко действие е много важно нещо! Големият тибетски учител от XIX век Патрул Ринпоче казва:

> *Какво прави едно действие добро или зло?*
> *Не това как изглежда, не това дали*
> *е голямо, или малко,*
> *А това дали се основава на добра,*
> *или на лоша мотивация.*

Когато престанем да се заплитаме в демоните си, сме в състояние да помагаме на другите и на себе си по-ефективно. Преди да продължите с практиката, се опитайте да почувствате в сърцето си позитивна мотивация и усещане, че го правите, за да облагодетелствате не само себе си, но и света като цяло. В будизма това се нарича *залагане на алтруистично намерение* и дава на вашата практика допълнителна сила.

Петте стъпки за насищане на демоните

След като завършите с приготовленията, сте готови да пристъпите към петте стъпки. В този раздел те са разгледани подробно и задълбочено. Можете да ги прегледате набързо в съкратената версия в Приложението на стр. 284.

Стъпка 1: Открийте Демона

Първата стъпка се състои от три фази:
- да решите с кой Демон да работите;
- да откриете на кое място в тялото е задържан;
- да наблюдавате Демона в тялото си.

Решете с кой Демон да работите

Уместен начин да изберете върху какво да се съсредоточите е да си зададете следните въпроси:
- Какво изцежда енергията ми?
- Какво ме тегли назад?
- Какво ме *гризе*?
- Кой скорошен инцидент ме разстрои?

Може да е стар въпрос, който отново и отново излиза на дневен ред, или упорит страх, зависимост, болка, заболяване. А може и да е чувство или реакция към друг човек – някой, от когото сте обсебени, с когото сте в конфликт или който ви плаши. (Но вместо да се фокусирате върху действителния човек, работете с чувството, с което го свързвате.) Помислете за сблъсък с любимия човек или с някого в службата. Може да е Демон на страх, вкопчване или объркване. Взаимоотношенията често са най-мощният външен стимул за нашите демони.

Добре е да се спрете на първото, което ви идва наум, когато се запитате: *С кой Демон искам да работя?*. Понякога, когато му хрумне нещо, човек е склонен да си каже: *О, не! Точно това ли?! Всяко друго нещо, но не и това!* Препоръчвам ви обаче да се спрете точно на него.

Не бива да се страхувате, че Първият демон е твърде голям. Съдейки по опита си, потиснатите демони – от категорията *О, не!*, са много по-мощни и деструктивни, когато ги избягваме, отколкото когато ги осъзнаем. А когато Големият демон бъде наситен, се освобождава много енергия, която става ваш съюзник и ви предпазва.

Друг надежден показател да изберете Демон, с който да се срещнете, е повтаряща се емоция. Например често изпадате в пристъпи на ярост, дори да не смятате себе си за гневен човек. В този случай може да изберете да работите с Демона на гнева. Други подходящи възможности са свързаните с упорити проблеми в живота ви, например депресията, провалените взаимоотношения или парите.

Това са няколко примера, които да ви помогнат да започнете. Ако нищо не ви идва наум, потърсете в тялото. Имате ли хронични заболявания, или други физически неразположения? Изпитвате ли болка или напрежение в някоя част на тялото? Ако да, работете с нея – често зад физическото усещане се крие нещо друго.

Само че по-вероятно ще се окажете с толкова дълъг списък от възможни демони, че да се затрудните с кой да започнете. Ако е така, напомнете си, че можете да повторите практиката колкото пъти искате и с колкото демони искате; затова не се тревожете прекалено много дали ще изберете най-подходящия. Започнете с първия, който се появи.

Докато изпълнявате практиката, можете да откриете други демони, свързани с първия или скрити зад него. Понякога са като матрьошки – вместени един в друг. Например може да започнете със зависимост към

кафето и да откриете, че зад него се крие надзирател на роби, зад него – страх от провал, зад него – Демон, който ви повтаря, че сте глупави, и т.н. Просто започнете с първото, което ви дойде наум, и чрез процеса на насищане ще отработите последователно всички пластове – не се опитвайте да откриете Върховния демон веднага или да работите с няколко демона едновременно!

Открийте Демона в тялото си

След като определите с какво да работите, отделете няколко мига да настроите тялото. Ако се заемите в телесното усещане, по-лесно ще заобиколите интелектуализирането – така ще *излезете от главата* и това ще ви даде директен достъп до мъдростта на тялото.

Често прекарваме толкова много време в главата, че трябва да положим усилие, за да се свържем с тялото. Насочете вниманието си към проблема или Демона, с който сте решили да работите, и оставете осъзнаването да сканира тялото от глава до пети без критика, като просто забелязвате какви усещания присъстват. Открийте онова място в тялото, където задържате съответната енергия, като отчетете накъде се насочва осъзнаването, когато мислите за проблема. Когато откриете чувството, го преувеличете, направете го по-силно.

Можете също да откриете в коя част на тялото ви е блокиран Демонът, като съзнателно предизвикате емоцията, с която искате да работите. Ако работите с гнева, събудете спомен за момент, в който гневът е изригнал бурно, и сканирайте тялото за емоции, свър-

зани с този Демон. Всяка емоция се центрира в някоя част на тялото.

Ако усещате, че сте притиснати от напрежението за постижения, може би постоянно живеете с този Демон на стреса, който ви движи от сутрин до вечер. Къде в тялото складирате това напрежение? В раменете? Във врата? Ако си припомните ситуация, в която сте се намирали под огромен стрес, ще ви бъде по-лесно да откриете тази енергия в тялото си.

Наблюдавайте Демона в тялото

След като установите къде в тялото е задържан Демонът, започнете да го изучавате. Тази стъпка е важна, защото единият от начините, по които демоните господстват над нас, е чрез своята аморфност, а сега вие започвате да ги осъзнавате. Останете със затворени очи и позволете на въображението си да изследва физическото усещане, което открихте. Можете да си задавате следните въпроси:

- Какво е на цвят?
- Каква форма има?
- Има ли консистенция?
- Каква е температурата му?
- Ако издаваше звук, какъв щеше да бъде той?
- Ако имаше миризма, каква щеше да бъде тя?

Стъпка 2: Персонифицирайте Демона и го попитайте от какво има нужда

При втората стъпка поканете Демона да престане да бъде просто сбор от усещания, цветове и консистенции, които сте идентифицирали в тялото си, и да стане *жива същност*, която седи срещу вас. Когато го персонифицирате, придавате форма на нещо, което често е трудно доловимо и това ви позволява да комуникирате с него. Насърчете физическото усещане, което сте открили, да се обозначи пред вас по някакъв начин. Може да е животно, човек, чудовище или каквото и да било друго създание, което въплъщава идентифицираните от вас качества. Не се опитвайте да го контролирате или да решите как да изглежда – оставете несъзнавания ум да роди образа. Персонификацията ангажира въображението, което трансформира изпитваното чувство в същество. Ако изникне нещо, което изглежда глуповато (като клише или карикатурен герой), не го отпращайте и не се опитвайте да го промените – работете с формата, която се появява, без да я коригирате. Ако Демонът има лице, очи и израстъци, това ще ви помогне, защото така можете да общувате с него. Ако се появи под формата на дърво или неодушевен предмет като камък, попитайте го: *Как би изглеждал, ако имаш душа?* И вижте какво ще се появи – може би възлестото дърво ще се превърне в прегърбена старица с подути стави. Доверете се на образа, който изплува!

Персонифицирайте Демона

Ето няколко въпроса, които можете да си задавате, за да добиете по-ясна представа за Демона:

- Колко е голям?
- Има ли ръце и крака? Ако да, какви са те?
- Каква е повърхността на тялото му?
- Има ли възраст?
- Има ли пол?
- Какво е емоционалното му състояние?
- Как се чувствате, когато го гледате?

Осъществете контакт чрез очите и отбележете какво изразява погледът му. Това е важно, за да му вдъхнете живот и да почувствате връзката осезаемо.

Накрая го огледайте още веднъж, за да видите има ли нещо, което сте пропуснали да забележите.

Например: изпитвах болка в лявото рамо – Демон на стреса, която прие формата на кльощав мъж с червен цвят, крехък и чуплив. Стъпалата му бяха като на скелет. Очите му бяха пронизващи, много проницателни и в тях като че ли пламтеше ярост. Имах чувството, че го изнервям. Косата му стърчеше право нагоре и също беше много твърда и ронлива. Макар и червен, беше студен и малко по-едър от мен. Беше на средна възраст, много напрегнат. Прецизното персонифициране е много важно, защото образите са съобщения от несъзнавания ум. Ако го наблюдавате отблизо, той ще ви даде много повече информация в сравнение с някоя неясна фраза като *Моят Демон на страха*. Интелектът ви може да се мъчи да анализира Демона или серия различни образи, които изникват, но вие се придържайте към

първия, който се появи. Не умувайте – най-добре е да работите с първоначалния образ!

Попитайте Демона от какво се нуждае

Следващата част от втората стъпка е да общувате направо, като му зададете три въпроса, чрез които постепенно да добиете по-ясно разбиране какво ще му донесе удовлетворение. Сега имате възможност да взаимодействате пряко с него – веднага щом му зададете въпросите, ще размените местата си. Трите въпроса трябва да се изговорят на глас, в реда, в който са представени, защото постепенно ви насочват към подходящия вид нектар, с който да го нагостите:

> *Какво искаш от мен?*
> *Какво се нуждаеш да получиш от мен?*
> *Как ще се чувстваш, когато получиш необходимото?*

После, както вече стана дума, се преместете на срещуположното място, без да чакате отговор – сега разменяте местата си. Трябва да се превърнете в Демона, за да узнаете отговора.

Стъпка 3: Превърнете се в Демона

Останете със затворени очи и се преместете на срещуположното място, като сега сте обърнати с лице към първоначално заеманата от вас позиция, и си представете, че вие сте Демонът. Вдишайте дълбоко един-

два пъти и се почувствайте като него. Извикайте в съзнанието си ясен образ на съществото, което бяхте персонифицирали пред себе си, и си представете, че сте облечени в неговия *костюм*. Дайте си миг-два да се настроите към новата си идентичност, преди да отговорите на трите въпроса, като си представяте себе си на отсрещното място.

Често си мислим, че като гледаме Демона пред себе си, знаем как се чувства, но когато заемем неговото място, усещането е доста по-различно. Демон, който изглежда застрашителен, всъщност може да е уплашен и да се държи по съответния начин просто за да се защити. Тази стъпка често е най-изненадваща в целия процес, затова положете усилие и заемете отсрещното място, дори да ви се струва глупаво или нелепо. След това отговорете на трите въпроса на глас, в първо лице единствено число, от гледна точка на Демона, по следния начин:

От теб искам...
Нуждая се да ми дадеш...
Когато нуждите ми бъдат задоволени,
ще се чувствам...

Настръхналият червен Демон на стреса, за който вече стана дума, може да отговори на първия въпрос по следния начин: *Искам да побързаш и да свършиш повече неща, за да имаш по-големи успехи!*

Много е важно въпросите да очертават разликата между желания и нужди, защото много демони искат жизнената ви сила или всичко хубаво, което имате в живота си, или да ви контролират, но това съвсем не са техните нужди. Те са скрити зад онова, което твърдят, че искат;

ето защо задаваме втория въпрос, който ни позволява да проникнем по-дълбоко. Демонът на алкохола може да иска алкохол, но се нуждае от нещо съвсем различно, например безопасност или отпускане. Докато не достигнем потребността, скрита зад натрапчивото желание, то няма да ни напусне.

В отговор на въпроса: *От какво се нуждаеш?* Демонът на стреса може да отговори: *Нуждая се да изпитвам сигурност.*

Вече сте узнали, че зад желанието на Демона на стреса да бърза и да върши повече неща се крие потребност от сигурност, но все пак трябва да проверите как ще се чувства, когато нуждите му бъдат задоволени. *Това ще ви подскаже с какво да го нахраните.* Така че след като го попитате: *Как ще се чувстваш, когато получиш необходимото?*, Демонът на стреса може да отговори: *Ще се чувствам така, сякаш най-сетне мога да се отърся и да се отпусна.* Така разбирате, че трябва да го наситите с релаксация.

При заболяване като рак Демонът може да каже: *Искам цялата ти жизнена сила.* Когато го попитате от какво се нуждае, да отвърне: *От сила.* А на въпроса: *Как ще се чувстваш, когато нуждите ти бъдат задоволени?* – в случая да получи сила, да отговори: *Ще се чувствам изпълнен с мощ.* Така ще разберете, че трябва да го нахраните с мощ. Имайте предвид, че отговорът на третия въпрос описва чувство. Например Демонът на рака може да отговори: *Чувствам се огромен.* Но *огромен* не е чувство – важно е да разберете какво чувство ще изпитва, когато добие онова, от което се нуждае. Чувството, скрито в *огромен*, може да е усещане за могъщество.

Може да предположим, че когато храним демон като рака, той само ще нараства, но колкото и да е парадоксално, когато се погрижим да задоволим неговата изконна нужда, намаляваме силата му. Този подход коренно се различава от други подходи за справяне с рака, при които се визуализира как армии бели клетки атакуват и разрушават образуванието. Идеята е, че ако потребността на Демона бъде задоволена и той бъде наситен с нектара, раковото образувание в тялото ще намалее.

Пристрастяването към цигарите може да иска цигара и да се нуждае от сигурност, а ако добие сигурност, да изпита умиротворение. Ето защо нектарът ще бъде чувство за умиротворение. Когато храните Демона с емоционалното чувство, скрито в желанието за съответната субстанция, работите със същностния проблем, а не просто със симптомите. Ако Демонът на стреса, който копнее за успехи, в крайна сметка иска да се отпусне, когато го наситите с релакс, това ще сложи край на натрапчивите му действия.

Стъпка 4: Нахранете Демона и се запознайте със Съюзника

Тази стъпка е съставена от два етапа: да наситите Демона и да се запознаете със Съюзника. Ако след като го наситите докрай, изпитвате пълнота и завършеност, можете направо да преминете на петата стъпка. Не е задължително да се запознаете със Съюзника, за да извлечете полза от практиката в пет стъпки. Но тази част от процеса може да ви възнагради богато.

Насищане на Демона

Вече достигнахме същинския момент, в който наистина *храним* Демона. Заемете отново първоначалното си място с лице срещу него. За миг се отпуснете в своето тяло, преди отново да си го представите пред себе си.

Първо отделете осъзнаването от тялото, сякаш съзнанието ви се намира извън тялото и просто наблюдава процеса. После си представете как тялото ви постепенно се разтваря и се превръща в нектар, съставен от чувството, което Демонът ще изпитва в резултат на задоволяването на своята потребност. Когато въображението ви придаде форма на нектара, се освободете от своята привързаност към тялото и си представете как съзнанието го напуска. При традиционната практика *Чод* съзнанието се отделя през върха на главата и се слива с визуализиран образ на свирепата майка на мъдростта Трома – танцуваща синьо-черна богиня, която следи трансформирането на тялото в нектар. Можете да си представяте това или просто да насочите осъзнаването си към преживяването как тялото ви се превръща в нектар. И в двата случая оставете тялото да се разтвори. Може да откриете, че най-напред се разтварят стъпалата ви, като постепенно завършите с главата. Или да усещате как се разтваряте отдолу нагоре и отгоре надолу едновременно, в посока към сърцето. А може и да се разтворите спонтанно, просто в миг.

Нектарът обикновено е течен, но може и да бъде вещество в газообразно състояние или всеки друг образ, който роди вашето въображение. Някои си представят нектара като пара или дим, други си представят нещо като крем – дори сладолед! Обърнете внимание на цве-

та, както и на начина на поднасяне. В контейнер ли е, за да може Демонът да пие или да се потопи в него, или просто е река или поток, който тече към него. Нектарът е екстракт от онова, което той е описал в отговор на третия въпрос, тоест чувството, което ще изпитва, когато нуждите му бъдат задоволени. Например може да е казал, че ще се чувства могъщ, обичан или приеман. Тогава такава трябва да бъде и основната съставка на нектара – мощ, любов или приемане.

Дайте пълна свобода на въображението по отношение на това как Демонът ще поеме поднесения нектар. Вижте как го пие през уста, вдишва го или го поема по някакъв друг начин. Каквото и да си представите, опитайте се да го видите ясно, в пълни подробности. Продължавайте да визуализирате как нектарът протича през него и си представяйте, че съществува неизчерпаем запас и вие го поднасяте с усещане за безгранична щедрост. Докато храните своя Демон, го наблюдавайте внимателно, тъй като най-вероятно ще започне да се променя. Изглежда ли по-различен? Преобразява ли се в коренно различно създание?

Какво се случва, когато бъде задоволен изцяло? В момента на пълното насищане видът му обикновено значително се променя. Може да се превърне в нещо съвсем различно или да се преобразува в дим или мъгла и да се стопи. Няма конкретни *очаквания* какво трябва да се получи, затова просто наблюдавайте – оставете процесът да се разгръща, без да се стремите да постигнете определен резултат. Каквото и да се случи, то ще настъпи спонтанно, когато Демонът се насити докрай. Много е важно да бъде наситен именно докрай! Дарът, който му поднасяте, не бива да бъде частичен, ни-

то да поставяте условия. Ако изглежда ненаситен, представете си как би изглеждал, когато бъде напълно утолен.

Веднъж работих с една жена от Лос Анджелис, която беше преживяла много физическо и вербално насилие. Беше го интернализирала под формата на себеомраза. Когато ѝ обяснявах четвъртата стъпка, тя каза: *Виж, не ми се вярва това да даде резултат!. В мен говори изпълнен с омраза глас, който не ме оставя на мира и за секунда.* Жената се разплака, беше отчаяна.

Когато стигна до четвъртата стъпка, както беше със затворени очи, внезапно се разсмя. Приключихме и тя сподели: *Не мога да повярвам! След като нахраних Демона на вътрешната омраза, той се обърна, излезе от стаята и затвори вратата. Вдигнах поглед и видях, че на вратата виси табелка: „Отивам да ме няма“.* Смееше се неспирно – за първи път от години се чувстваше свободна от Демона на себепрезрението.

Запознайте се със Съюзника

Може би помните историята за Мачиг и водните духове в Първа глава – след като поднесла себе си като храна на връхлетелите я *наги*, те се превърнали в съюзници и се заклели да предпазват нея и последователите ѝ. Същото важи и за нас – когато се превърнем в нектар, който поднасяме на Демона, негативната му енергия се превръща в позитивна сила. Когато се насити и се разпръсне, имаме възможност да се запознаем със същата сила в персонифицирана форма и да видим по какъв начин трансформираната енергия може да се превърне в позитивно и предпазващо присъствие в живота ни.

Наситеният Демон може да се превърне в добронамерена фигура, която да бъде Съюзник. Съюзникът може да бъде животно, птица, човек, митологичен бог или бодисатва, дете или познат човек. Ако след като се засити докрай, все още присъства фигура, попитайте я тя ли е Съюзникът. Ако не е, оставете я и помолете Съюзникът да се появи до нея. Демонът може да се превърне в дим, да се разтопи и да образува локва или просто да се разпадне. Дори да изчезне и да няма друга фигура, пак можете да се срещнете със Съюзника, като го поканите да се яви пред вас. Каквато и форма да приеме, огледайте подробно външния му вид. Опитайте се да го погледнете в очите, обърнете внимание колко е голям, какъв е цветът му, с какво е облечен. Ако е неодушевен предмет или растение, помолете го да се превърне в персонифицирано същество.

Отново на глас задайте на Съюзника един или няколко от следните въпроси:

Как ще ми помогнеш?
Как ще ме предпазваш?
Какъв обет ми даваш?
Как да се свържа с теб?

Веднага след това заемете неговото място и се превърнете в Съюзника – точно както в трета стъпка, когато се превърнахте в Демона. Когато се превърнете в Съюзника, отделете миг-два да се вселите изцяло в неговото тяло. Обърнете внимание какво е усещането да сте този закрилящ пазител. След това отговорете на въпросите по-горе. Опитайте се да говорите колкото може по-конкретно.

Ще ти помогна, като...
Ще те предпазвам, като...
Заклевам се да...
Можеш да се свържеш с мен, като...

След като Съюзникът обясни как ще ви служи и предпазва и как да го призовете, се върнете на първоначалното си място. Отделете миг-два да се върнете в себе си и го вижте пред себе си. После си представете как получавате помощ в изпълнение на ангажимента, който е поел. Почувствайте как подкрепящата енергия ви изпълва и ви въздейства. Позволете си за миг да се потопите в потока позитивна енергия, излъчвана от Съюзника.

Накрая си представете как се слива с вас и почувствайте как интегрирате неговата дълбоко подхранваща същност. Обърнете внимание как ще се почувствате, когато бъдете изпълнени от нея. Осъзнайте, че Съюзникът е неотделима част от вас, след това си позволете да се разтворите в празнотата, която естествено ви пренася в последната, пета стъпка от практиката.

Колкото по-интензивен и застрашителен е бил Демонът, толкова по-голяма е силата на Съюзника. За да пренесете мощта му в ежедневието си, трябва да го призовавате. Понякога е достатъчно да извикате в съзнанието си образа или думите му. Можете да държите и някакво негово изображение на място, където да го виждате често.

Ако фигурата, която е останала след насищането на Демона, не е самият Съюзник, тя ще продължи да присъства до него. Затова, след като зададете своите въпроси на Съюзника и получите неговата енергия, инте-

грирайте в себе си и двете фигури, преди да преминете към петата стъпка. Веднъж в края на четвъртата стъпка видях дете – момиченце, но то ми каза, че не е Съюзникът. След миг до нея се появи фигурата на висока черна Мадона – тя беше Съюзникът. Докато разговарях с Мадоната, детето чакаше. Накрая интегрирах и двете в себе си и преминах към петата стъпка.

Ето един пример за мощта на Съюзника, предоставен от Франсес – 53-годишна, лекар и психотерапевт. Тя работеше с усещане в гърдите, което я плашеше от доста време. Сякаш в гърдите ѝ има фуния, която засмуква жизнената ѝ енергия. При втората стъпка видя много голям черен демон – същество, подобно на вълк, изправено на задните си лапи. Имаше огромна муцуна, остри зъби и червени очи, втренчени в нея. По козината му пробягваше електричество и от време на време хвърляше дъжд от бели искри, а ноктите му бяха огромни и остри като бръснач.

Когато се идентифицира с Демона, Франсес се почувства огромна и могъща, докато в обичайния си Аз се чувстваше съвсем мъничка. Демонът искаше обичайният ѝ Аз да му служи, да прави само каквото той иска. Това го кара да се чувства могъщ – голям и силен.

Франсес превърна тялото си в нектар от мощ и сила и я поднесе на този подобен на вълк Демон. Той пиеше, пиеше и козината му постепенно изсветляваше, докато накрая стана почти бяла. Очите му станаха сини. Накрая приличаше на огромно хъски, което гледа Франсес предано. То каза, че е нейният Съюзник.

Когато тя го попита как ще ѝ служи, хъскито отвърна, че иска да ѝ даде мъдростта си, с която тя може да се свърже, като го погледне в очите. Франсес бе-

ще истински трогната от очевидната му преданост, когато то легна пред нея и положи глава на коленете ѝ.

След като се отпусна в празнотата в края на петата стъпка, Франсес каза, че усещането за засмукваща фуния в гърдите ѝ е изчезнало. От този ден нататък синеокото хъски я придружаваше навсякъде и когато се върна на работа, тя се чувстваше предпазена. Голямото бяло хъски я следва неотлъчно и до ден днешен. Когато се чувства самотна или несигурна, то ляга до нея. А когато се вгледа в сините му очи, сякаш гледа небето, само че те са изпълнени с мъдрост.

Съюзникът може да продължи да изпълнява подкрепяща роля дълго след края на сесията за насищане на демона. Научете се да го използвате, например го нарисувайте и закачете образа му на място, където ще го виждате често. Освен това, непременно го попитайте как да се свързвате с него. Една жена, която имаше нужда да се чувства по-заземена, узна от своя Съюзник, че може да го призовава, като попипа дървените мъниста, които носеше на ръката си. Някои хора си купуват плюшена играчка или статуетка, която да го наподобява. Подобно напомняне за вътрешните ресурси може много да ви помогне.

След като се срещнете със Съюзника, може да се свържете с него в отделна сесия, посветена на разговор помежду ви. Направете деветте релаксиращи вдишвания и издишвания и го поканете да се появи. След това му задайте въпрос. Разменете местата си, отговорете и се върнете на първоначалното си място; задайте следващия въпрос и така, докато получите удовлетворение. Така имате възможност да развиете по-задълбочена връзка със своя Съюзник.

Стъпка 5: Отпуснете се в осъзнаването

Когато вече сте наситили Демона докрай и сте интегрирали Съюзника, се разтваряте заедно с него в празнотата. След това просто се отпускате в осъзнаването, което присъства. Когато умът си вземе почивка дори за няколко секунди, обичайният поток от мисли бива заменен с нещо като релаксирано осъзнаване. Необходимо е да задържим това състояние и да не запълваме пространството с нищо друго – просто да оставим всичко да бъде такова, каквото е. Няма *Аз* или *Демон* – трансцендираме Аз-а и неговите фиксации. Може да го преживеете като релаксация или умиротворение, но не се опитвайте да го предизвикате насилствено или да му дадете название. Просто се отпуснете и почувствайте лекота. Можете да останете в това медитативно състояние колкото искате, например да се завърнете няколко пъти към първоначалното състояние на осъзнаване, което се породи, когато се разтворихте в празнотата. Но не му придавайте излишна тежест – просто почивайте в състояние на релаксация и завършете, когато умът ви премине към нещо друго. Макар в известен смисъл *нищо да не се случва*, всъщност петата стъпка е най-важният момент от процеса на насищане на демона.

Практиката за насищане на демоните носи две съществени ползи. Едната е трансформирането на Демона в Съюзник, за да можем да преминем от състояние, в което сме завладени от вътрешни и външни битки, към състояние, в което имаме достъп до енергията, блокирана в конфликта. Другият плод от практиката е много недоловим, но не по-малко важен. Става дума за

прозореца, който се отваря при петата стъпка – излаз към състояние, в което сте свободни от подсъзнателното бърборене, емоционалното разсейване и множеството други фиксации, съставляващи нашето ежедневие. То донякъде наподобява състоянието, в което се намирате след извършването на тежък физически труд и просто се строполявате изтощени на земята, но в случая става дума за ментално *строполяване*.

Някои го описват като вътрешен мир, други – като отпускане, трети – като необятен простор. Аз обичам да го наричам *промеждутъка* – пространството между мислите. Обикновено когато преживяваме подобен промеждутък, имаме тенденцията веднага да го запълним, както когато се приберем в празния си дом и бързаме да включим телевизора, да се обадим по телефона или да влезем в интернет. Изпитваме дискомфорт от празното пространство. При петата стъпка, вместо да запълвате това пространство, се отпускате в него. Дори ако отвореното осъзнаване продължи само няколко мига, то бележи началото на опознаването на истинната ни природа. Когато започнете да свиквате с това необвързано състояние, постепенно се отдалечавате от привичното вкопчване. Обикновено сме така потънали в затрудненията и мислите си, че не преживяваме това състояние, затова когато си позволяваме да се отпуснем в него, сякаш се носим в океана, полюшвани от вълните, вместо да се поддаваме на страха си да не се удавим и да се борим с водата.

В тази глава проследихме как да изпълним петте стъпки, чрез които да нахраните Демона, да откриете Съюзника и да се отпуснете в осъзнаването. Когато ги изпълнявате, се постарайте да не пропускате нито

един елемент. Всяка стъпка дава важен принос към цялостния процес – от отпускащите вдишвания и издишвания в началото до медитацията в края. Ако следвате петте стъпки внимателно, ще получите много по-добри резултати, отколкото ако пропуснете някоя част. Например, ако просто предположите от какво се нуждае Демонът, вместо да заемете неговото място и да преживеете неговата гледна точка, ще пропуснете преживяването на превъплъщаване в Демона.

А сега да разгледаме един пример за осъществяването на практиката в пет стъпки, наред с няколко допълнителни насоки и предложения.

5.

Петте стъпки в действие

Човек не става просветлен, като си представя фигури от светлина, а като прави мрака осъзнат.

Карл Г. Юнг

В предишната глава изяснихме как се извършват петте стъпки. Настоящата започва с конкретен пример за човек, който минава през процеса. След това са разгледани различни начини да надградите практиката, за да стане още по-ефективна.

Историята на Кейт

Кейт е имала много критични родители, които имплицитно винаги са ѝ подсказвали, че е недостойна за любов. Не е изненадващо, че тя започва да се мрази. Макар да пораства и да се омъжва, съпругът ѝ в крайна сметка я изоставя. Кейт не се задържа дълго на никоя работа. Чувства се напълно недостойна за любов и постъпва саморазрушително.

Вътрешният глас постоянно ѝ казва, че не е достатъчно добра, че е скапанячка, че трябва да се откаже от живота. Това е Демонът на нейната себеомраза, който се е развихрил необуздано. Макар да не си дава сметка, той има огромно влияние върху нея и разстройва всичко. И все пак ѝ осигурява нещо като негативна сигурност – позната, макар и токсична. Ето накратко как Кейт се справи.

Стъпка 1: Открийте Демона

След като направи девет отпускащи вдишвания и издишвания и създаде алтруистично намерение, Кейт затвори очи и се потопи в осъзнаването на тялото, като се опита да открие къде е съсредоточено усещането за малоценност и силната ненавист към себе си. Припомни си силния пристъп на негативизъм, който отключва чувството. След като я уволняват от обещаваща работа, тя се обажда на майка си с надеждата да получи съчувствие, но вместо да ѝ предложи подкрепа, тя я обвинява за станалото. Изпълнена с гняв и себеомраза, Кейт за първи път порязва ръцете си. При спомена изведнъж изпита интензивно усещане в сърцето. Преживя го като нещо студено, със синьо-пурпурен цвят и раздиращо като къс натрошено стъкло. Усещането е пронизващо и болезнено. Изпита болка в сърцето.

Стъпка 2: Персонифицирайте Демона и го попитайте от какво се нуждае

Сега Кейт си представи чувството въплътено. Прие формата на висок слаб мъж. Той е леденосин на цвят, а кокалестите му ръце завършват с хищнически нокти.

Гледа я с презрение. Зъбите му са заострени и жълти, устата му се отваря, сякаш да я ухапе. В малките му очи се чете жестокост. Като се вглежда по-внимателно, Кейт забелязва, че тялото му е покрито със заострени сини бодлички.

Задава на глас въпросите:

Какво искаш от мен?
Какво се нуждаеш да получиш от мен?
Как ще се чувстваш, когато получиш необходимото?

Стъпка 3: Превърнете се в Демона

Преди той да отговори, Кейт зае неговото място и се превърна в него, като си даде миг-два да се усети в неговата кожа. Преди да отговори на въпросите, отдели време да почувства какво изпитва той. Когато се всели в неговото тяло, си даде сметка, че той изпитва огромна горчивина, чувства се заплашен и е смазан.

На въпроса: *Какво искаш от мен?* отвръща: *Искам да страдаш, защото си ужасно некадърна и глупава.*

На въпроса: *Какво се нуждаеш да получиш от мен?* отвръща: *Нуждая се да бъдеш с мен, да престанеш да бягаш от мен. Нуждая се да ме приемеш и да ме обичаш.*

На въпроса: *Как ще се чувстваш, когато получиш необходимото?* отговаря: *Ще мога да се отпусна. Ще изпитвам любов.*

Стъпка 4:
Нахранете Демона и се запознайте със Съюзника

Когато отново зае своето място, Кейт видя Демона на себеомразата пред себе си. Вече знаеше, че трябва да го

нахрани с любов. Отначало си представи как тялото ѝ се разтваря в необятен океан от любящ нектар, след това си представи как Демонът го поема през всяка поричка на своето леденосиньо тяло.

И докато попиваше нектара, външният му вид започна да се променя. Тялото му омекна, цветовете избледняха. След известно време се превърна в сив кон с меки ноздри и меки тъмни очи.

Кейт попита сивия кон дали той е Съюзникът. Животното кимна утвърдително, а красивата му глава излъчваше благородство. Кейт го попита как ще ѝ помага в бъдеще, как ще я предпазва и какъв обет ѝ дава. След това зае мястото на Съюзника. Чу се как отговаря от негово име: *Ще те отнеса на места, където не си била досега и където не можеш да отидеш сама. Когато ти стане трудно, ела при мен и положи глава на врата ми. Ще те предпазвам, като ти давам сила в самата теб.*

Кейт се върна на мястото си и докато съзерцаваше коня пред себе си, пое неговата сила и дадения обет. И докато тези усещания я изпълваха, в сърцето ѝ се надигна радостно чувство. Най-сетне конят напълно се пропи в нея и тя усети огромен прилив на сила в себе си. След това, заедно със Съюзника, се разтвори в празнотата.

Стъпка 5: Отпуснете се в осъзнаването

В този момент Кейт изпита умиротворение. Отпусна се и си позволи да релаксира в състоянието на отворено съзнание. Не е нужно да *практикува* петата стъпка – тя просто присъства. Това не е състояние, в кое-

то изпада благодарение на мисълта си, а естествено разширяване, което се поражда от изчезването на Демона и интегрирането на Съюзника.

Как да водите дневник за работата с демоните

В предходната глава препоръчах да си водите бележки какво преживявате по време на всяка от петте стъпки, като се стараете да бъдат максимално подробни. Докато пишете, ще изникват прозрения и асоциации, така че непременно запишете и тях. Ако работите с конкретен демон по-продължително време, отбелязвайте напредъка си в дневника. Също записвайте всякакви странични въздействия, които сте забелязали като резултат от насищането му. Например може да настъпят промени в здравето ви, в поведението и емоционалното ви състояние, на които трябва да обърнете специално внимание. Когато водите записки за насищането на демоните, това спомага за стабилизирането и подсилването на разгръщащия се процес.

Ако искате, можете да нарисувате Демона и Съюзника като допълнение към словесното описание на преживяването. Не мислете, че ви е необходима специална подготовка по живопис – рисунките са за ваша лична употреба при работата с Демона. Някои хора си купуват големи тетрадки с бели листа и рисуват демоните с флумастери, пастели или цветни моливи. (вж. Седма глава за повече подробности как да използвате артистични средства при насищането на демоните.) Вие решавате как ще отразявате напредъка си – дали с мно-

жество илюстрации, подробни описания, или само ще нахвърляте кратки бележки. Но се постарайте да описвате петте стъпки с колкото се може повече подробности, като включвате всякакви мисли, асоциации и спомени, събудени от него.

Ето няколко въпроса, които да си задавате, докато пишете:

- С кой Демон искам да работя?
- Къде в тялото се намира, какви са цветът, консистенцията и температурата му?
- Как изглежда моят Демон?
- Какво изразяват очите му?
- Какво беше усещането, когато се преобразих в него? Различава ли се спрямо усещането, когато го гледам?
- Какво иска моят Демон?
- От какво се нуждае?
- Какво ще чувства, когато получи онова, от което се нуждае?
- С какво наситих своя Демон?
- Как се промени външният му вид, докато го хранех?
- Какво остана, след като се насити докрай?
- Как изглеждаше моят Съюзник?
- Какво обещание ми даде?
- Как ще ме предпазва?
- Как се почувствах, когато Съюзникът се разтвори в мен?
- Каква беше фазата на отпускане в петата стъпка?
- Как мога да приложа това преживяване в ежедневието си?
- Какви промени искам да направя като резултат от насищането на този Демон?

- Какво трябва да направя, за да се свържа със Съюзника си?

Самото писане може да отключи верижна реакция от по-нататъшни прозрения. Например, докато записва преживяванията си с Демона на несигурността по отношение на външността си, Клариса – 40-годишен кинезитерапевт, си припомня майка си, която като дете била бедна и винаги се срамувала от облеклото си. Нищо чудно, че непрестанно критикувала външния вид на Клариса! Докато пише, в съзнанието ѝ проблясва спомен за стара снимка на майка ѝ на 5-годишна възраст с много нелепо облекло. Клариса започва да вижда връзка между демоните на майка си и своите. Тя винаги е срещала затруднения в общуването с нея, но чрез процеса на описване на практиката изпита по-голямо състрадание към майка си, което отвори пространство двете много да се сближат. Ако не беше отделила нужното време да опише процеса, това прозрение може би нямаше да има шанс да изникне.

Как да се справите със съпротивата

Когато храним своите демони, може да се натъкнем на различни форми на съпротива. При работа с отдавнашни проблеми или физически състояния може да ни бъде трудно да се разделим с проблема или да оставим Демонът да се насити докрай. Нашите проблеми стават част от идентичността ни до такава степен, че несъзнателно – а понякога и съзнателно, се вкопчваме в тях. На някакво ниво дори си задаваме въпроса: *Кой ще*

бъда аз без моя проблем? Макар да не искаме да си го признаем, може да сме привързани към своите *неща*, към своите *проблеми*. Те се превръщат в нещо като щатна позиция. Тъй като огромна част от енергията ни може да е блокирана в това да бъдем жертва, зависими, гневни, самодоволно убедени в собствената си правота, може да се страхуваме от пространството, което се отваря, когато проблемът изчезне. Несъзнавано може да сме вкопчени в своите демони и да не им позволяваме напълно да се заситят в четвъртата стъпка. При по-сериозни случаи може да се пристрастим емоционално към енергията на Демона. Например някой с Демон на яростта може да изпитва перверзно удоволствие да избухва и да крещи на хората или да ги сплашва.

Най-ефективният начин да се справим със съпротивата е да си представим как *би* изглеждал Демонът, ако *бъде* наситен докрай в четвъртата стъпка. Обикновено препоръчвам подходът *ако бъде*, защото ефективно заобикаля склонността да се вкопчваме в демони, които са прекалено нуждаещи се. Открила съм, че ако си представим в пълни подробности как би изглеждал Демонът, ако бъде наситен докрай, добиваме пълен достъп до свободата в петата стъпка, дори в известен смисъл да сме го подвели.

Друг вид съпротива е да изпитвате към Демона възмущение, което ви затруднява да проявите щедрост. Ако това се случи, напомнете си, че борбата с него не е довела до успех; ето защо може би си струва да се опита друг подход. След това проверете не можете ли да го нахраните поне мъничко. Това създава пространство постепенно да се освободите от възмущението и да храните Демона, докато се насити докрай.

Ако се затруднявате да получите отговор от Демона какво иска или от какво се нуждае, опитайте с въпроса: *Защо се въртиш наоколо, какво се опитваш да получиш?* Ако не виждате въплъщението на Демона ясно, върнете се към физическото усещане в първата стъпка и изчакайте да се открои ясно, преди да се опитате да го видите.

Ако преживявате съпротива, уверете се, че следвате вярно петте стъпки. В противен случай опитайте отново и следвайте инструкциите точно. Стъпките са внимателно организирани и развити по такъв начин, че процесът да завърши успешно.

Помолете за помощ

Често се случва, когато започнете петте стъпки, да избликнат множество емоции. Може да се разстроите или да се разплачете. Насърчавам ви, въпреки това, да продължите, освен ако наистина чувствате, че не искате. Бъдете сигурни, че е напълно нормално да преживеете силни емоции, когато най-сетне се изправите пред неща, които дълго сте избягвали. Ако продължите практиката независимо от тях, най-вероятно накрая ще почувствате облекчение и освобождение. Както видяхме, понякога трябва да преодолеем гнева си, за да наситим Демона със състрадание, или страховете си, за да го наситим с любов. Но ако си разрешим да се опитаме да го нахраним, неизменно настъпва някаква промяна.

Ако изпитате страх да не бъдете обладани изцяло от Голям демон, запитайте се: *Кой може да ми помогне, като ми даде сила да поднеса нектара? Чия помощ ис-*

кам? След това си представете как каните някое мъдро същество, скъп приятел или духовен учител да бъде свидетел на процеса и да ви осигурява помощ и морална подкрепа.

Може би вече имате духовен водач, към когото да се обръщате в моменти на нужда, или приятел, терапевт или учител, на когото имате доверие. Ако е така, представете си как той или тя се намира в пространството над Демона пред вас и ви помага да се освободите от страха или гнева си, за да можете да го наситите. Подкрепящото същество играе ролята на ваш състрадателен помощник, докато храните Демона.

Насищане на демоните с партньор

Насищането на демоните с партньор може да изиграе положителна роля, когато чувствате, че имате нужда от подкрепа по време на практиката. Когато работите с партньор, единият участник играе активна роля, докато другият е в ролята на свидетел, а после може да си размените ролите.

Подготовка

В началото подгответе три възглавници или стола: един за свидетеля, а другите два – за активния участник и Демона. Местата за активния участник и за Демона трябва да са разположени едно срещу друго. Свидетелят сяда перпендикулярно на активния партньор и Демона достатъчно назад, за да вижда и двете позиции, но и не твърде много, за да не се наруши усещането за съкровеност.

Конфиденциалност

Преди да започнете да храните демоните с помощта на партньор, е от съществена важност да договорите правилата за конфиденциалност. Трябва да се споразумеете, че каквото и да се случи по време на съвместната сесия, то няма да бъде обсъждано с никого, освен с изрично разрешение. След това направете всичко възможно да спазите ангажимента, без да шикалкавите и без дори да се шегувате по темата. Не допускайте сесията да бъде обект на разговор помежду ви, освен ако активният партньор иска да говорите за това. Очертайте твърда граница на поверителност и я зачитайте!

Свидетелят

Свидетелят трябва да оказва подкрепа и да не проявява абсолютно никаква осъдителност. Неговата роля е да служи като емпатично присъствие, което улеснява процеса. Свидетелят не бива да играе ролята на терапевт, да дава съвети или да формира по какъвто и да било начин преживяването на партньора, а просто да поддържа пространството за работа и да помага на партньора да се придържа към петте стъпки. Свидетелят трябва да има свой екземпляр от практиката – при необходимост вж. съкратената версия в приложението.

Докато практиката се изпълнява, свидетелят слуша съсредоточено и внимателно следи всички нюанси в изражението и езика на тялото на активния участник, за да бъде изцяло настроен към случващото се с партньора. Например когато Демонът се насити до-

край, на лицето на активния участник може да се появи лека усмивка – знак, че сега има нужда от миг тишина, в който да се отпусне умиротворен.

Ако сте в ролята на свидетел и по време на процеса партньорът ви започне да плаче, препоръчвам да продължите с петте стъпки. Често съм виждала сълзи от страх в началото на практиката, но накрая сълзите са престанали, а е настъпила важна промяна. Все пак, ако партньорът ви изглежда прекалено разстроен, можете да го попитате иска ли да се срещне с Демона отново друг път. Свидетелят никога не бива да намеква, че партньорът не е навлязъл достатъчно дълбоко, не е подбрал подходящия демон или да критикува процеса по какъвто и да било начин.

Свидетелят може да изпълнява и друга ценна функция, като записва случващото се при всяка от петте стъпки, но ако това твърде много го затруднява, може просто да насочва партньора устно. Ако няма много опит, може да си помага с писмен екземпляр от съкратената версия в приложението. Най-добре е обаче да запомни стъпките наизуст и да насочва партньора си без колебание. Важното е практиката да не премине в разговор между активния партньор и свидетеля, вместо между активния партньор и Демона.

Практиката

Преди да започнете, свидетелят може да попита: *Знаеш ли с кой Демон искаш да работиш?* Тогава активният партньор описва проблема, или Демона, с който иска да работи. Ако не е сигурен, двамата спокойно могат да проведат кратък разговор за това кой

демон или бог е добре да нахрани, докато се стигне до решение.

Свидетелят проследява как активният партньор прави деветте отпускащи вдишвания и издишвания. След това предлага медитацията за доброто на всички същества и двамата с партньора заедно пораждат алтруистична мотивация. Активният партньор е със затворени очи, докато свидетелят остава с отворени очи и гледа партньора. По време на практиката активният партньор описва пред свидетеля всичко, което вижда.

Ако приемем, че активният партньор не знае практиката наизуст, свидетелят го насочва стъпка по стъпка. Когато активният партньор стигне до четвъртата стъпка, на същинското насищане на Демона, свидетелят може периодично да го пита: *Какво става сега? Променя ли се?*

След известно време свидетелят може да попита: *Насити ли се докрай?* Ако Демонът оказва съпротива и не може да се насити, свидетелят може да предложи на активния партньор да си представи как ще изглежда Демонът или Богът, когато бъде удовлетворен напълно. След това свидетелят може да предложи на активния партньор да кимне, когато той изглежда напълно удовлетворен.

Когато Демонът бъде удовлетворен – или поне така изглежда, свидетелят пита активния партньор дали би искал да се срещне със Съюзника и да продължи със стъпка 4. Не забравяйте, че само активният партньор разговаря с Демона и Съюзника, а не свидетелят! Завършете четвъртата стъпка, като активният партньор описва какво преживява със Съюзника, докато Съюзни-

kът се стопи в празнотата. В този момент и свидетелят, и партньорът навлизат в медитация и запазват мълчание (стъпка 5). Когато активният партньор почувства, че процесът е завършил, на свой ред заема мястото на свидетел. Най-добре е между сесиите да не се водят разговори – ако имате желание, можете да говорите накрая, след като и двамата завършите практиката.

Не забравяйте, че по време на процеса активният партньор винаги говори в първо лице. Например, ако говори от името на Демона, може да каже: *Нуждая се да престанеш да тичаш напред-назад и да ме слушаш.* Това има далеч по-силен и непосредствен ефект, отколкото ако каже на свидетеля: *Демонът казва, че се нуждае да престана да тичам напред-назад и да му обърна внимание.*

Хубаво е също така да уговорите редовна среща с партньора, за да храните боговете и демоните. Така поддържате практиката, без да е необходимо постоянно да сверявате с бележника си и всяка седмица наново да уговаряте срещи, което улеснява и двете страни.

Преминаване през петте стъпки с терапевт

Ако искате да приложите практиката с психотерапевт, постарайте се да намерите лицензиран специалист, който има опит в работа с визуализациите. На това изискване отговарят гещалт терапевтите и юнгианските психоаналитици, както и от други школи, в които се работи с персонифицирани части на душата. Ако покажете на своя терапевт петте стъпки и обяс-

ните принципите, на които се основава *Насищането на демоните*, терапевтът може да се съгласи да играе ролята на свидетел.

В случай че терапевтът е специалист по работа със зависимости или хранителни разстройства, Демонът е очевиден и всяка сесия е съсредоточена върху него. Но при всяка сесия терапевтът трябва да започва процеса от самото начало и да води клиента през стъпки 1 и 2 – не бива да се допуска, че Демонът се появява винаги по един и същи начин. Дори когато проблемът е добре познат, стъпка 1 и 2 трябва да се извършват наново при всяка сесия. Терапевтът играе ролята на свидетел по гореописания начин, но той може също накрая да обсъди проблема с клиента в контекста на изградената помежду им връзка в хода на терапията.

Прилагане на петте стъпки в съчетание с други медитативни практики

Практиката за насищане на демоните се комбинира успешно с няколко вида медитативни практики. Учители и проповедници от различни традиции са открили, че петте стъпки дават резултат, когато някой, когото се опитват да напътстват, забуксува или преживява някаква дълбока криза. Ако работите с учител по медитация или пастор и той има желание, може да играе ролята на свидетел, до голяма степен по подобие на терапевта.

Ако медитирате самостоятелно, без учител, можете да започнете медитацията с петте стъпки и оттам да продължите по обичайния начин. Например ня-

кои учители по медитация препоръчват на учениците си да извършат практиката за насищане на демоните в началото на медитацията и след петата стъпка да преминат към обичайната си практика. Това може да се окаже изключително полезно в моменти, когато искате да медитирате, но нещо ви пречи да се концентрирате. Насищането на Демона може да освободи блокажа и да продължите медитацията. Но ученикът може да извършва практиката и отделно, без да я свързва с обичайната си медитация.

Поддръжка

Моето мото е: *Лекарят остава настрана, ако даваш всеки ден на Демона храна!* Но от вас зависи колко често ще храните демоните си. Ако работите с остро състояние като зависимо поведение или емоционална криза, ви съветвам да го правите поне веднъж дневно, ако е възможно – и няколко пъти. Може да се натъкнете на цели пластове демони, които изискват отделни сесии. Например започвам с болката в рамото и откривам, че имам Демон на работохолизма, под който се крие Демон на страха, че не съм достатъчно добра. Да се научите как да храните демоните е практика и като всяка практика изисква да се упражнявате редовно. Ако не ви притиска неотложна нужда, винаги можете да насищате демоните *при необходимост*. Но ако практикувате само по време на криза, ефектът не е толкова силен, както когато при редовните занимания.

Възможно е да трансформирате дори най-дълбоко вкоренените демони. Понякога, след много време, те

може да се активират наново, ако възникнат обстоятелства, които да ги пробудят, но често успяваме да се освободим трайно. Ако имате трайно установен демон, добре е периодично да го проверявате, като мислите за него и сканирате тялото за *остатъци от Демона*. Ако откриете нещо, нахранете го отново чрез практиката в пет стъпки.

Ако искате наистина да развиете тази практика, предлагам да насищате демоните си поне сто пъти и да водите дневник. Създайте партньори, с които да се срещате редовно. Позволете петата стъпка постепенно да се удължи и да се превърне във врата към медитация. Не пропускайте нито една част от процеса, като си мислите, че вече я знаете. Ако нямате друга възможност, правете практиката, докато лежите в леглото, седите на пейка в парка или където и да се намирате. Това не е идеалният вариант, но е по-добре, отколкото изобщо да не практикувате.

При тези нетипични условия, ако е твърде неудобно физически да заемете мястото на Демона, можете да се превърнете в Демона или в Съюзника, без да преминавате през тази стъпка. Водила съм групи през този процес по време на лекции и самата аз съм го правила нощем, когато не мога да заспя. Препоръчвам ви обаче винаги когато имате възможност, да преминете през пълния процес – разликата е огромна! Нищо не може да замести преживяването да заемете мястото на Демона и да погледнете света през неговите очи.

6.

Хидрите – комплекси от демони

Да използваме неблагоприятните условия,
Така учи почитаемата Мачиг.
Да приемаме злополуката като приятел
Е учението на Чод.

Мачиг Лабдрон

Наричам комплекса от няколко демона *Хидра*, защото представлява многоглава плетеница от взаимосвързани богове и демони. Припомнете си историята за Херкулес от Първа глава, който трябваше да убие хидрата – ужасно водно чудовище. Тя има много крака и девет глави, а една от тях е безсмъртна. Когато Херкулес откъсва една глава, на нейно място се появяват две. Работата с Хидра постепенно ни отвежда до сърцевината на проблема, но докато стигнем до безсмъртната глава, комплексът постоянно генерира нови глави и крайници. Една от характерните черти е изненадата, когато откриете свързани демони, които не сте забелязвали досега.

Мелиса преживява нещо подобно, когато започва да работи с тревожността си по отношение на храната. Тя е на 50 и няколко години, има успешен бизнес за поръчки чрез доставка по пощата с назначени десет служители. Но е с наднормено тегло и като резултат от пълнотата развива здравословни проблеми. Почти през целия си живот се е борила с тревожността и проблемите с храненето, като е преяждала, за да намери утеха. Храната е начин да се справи с емоциите. Когато преяжда, почти не усеща вкуса ѝ.

Преди да се научи да насища демоните, Мелиса се затруднява да изпита удоволствие от контакта с хората. Постепенно се изолира от тях. Когато се храни, изяжда по няколко порции паста наведнъж. Или цяла кутия сладолед.

По-рано е имала проблем с никотина и алкохола, а когато се е отказала от тях, е започнала да преяжда. Преди е пиела насаме, сега се тъпче насаме. Често има чувството, че е допуснала грешка и се извинява без нужда. Винаги е копнеела за *майчинска любов*, но никога не е знаела защо този копнеж е така натоварен със скръб. Има комплексна констелация от взаимно преплетени демони, или Хидра.

Когато за първи път се опитва да нахрани Демона на тревогата и го персонифицира във втората стъпка, той изчезва, преди да му зададе трите въпроса и действително да работи с него. Тя извиква повторно усещането в тялото и се съсредоточава върху него, като така успява да върне и образа. Обладават я толкова силни вълни на емоция, че ѝ е трудно да запази фокуса – постоянно се *отнася нанякъде*. Демонът е огромно същество, подобно на октопод с тъжен пиянски поглед.

Когато най-сетне успява да му зададе трите въпроса и да заеме неговото място, Мелиса е много изненадана от отговорите, които той ѝ дава.

Искам секс! – крещи Демонът.

Не е очаквала това – не е осъзнавала, че тревожността по отношение на храната е свързана със секса. За нея това е един от онези моменти, в които си казваш *А-ха!* и всичко си идва на мястото.

Осъзнава, че съществува връзка между сексуалното насилие, което е преживяла като дете, и пристрастяването ѝ към храната. Като млада Мелиса е била изнасилена от свой чичо, а когато узнава това, майка ѝ постъпва по начин, който я изпълва с огромен срам. Тогава Мелиса започва да отиграва сексуални игри с по-малкия си брат, за които майката също разбира. Тя отново засрамва Мелиса и този път оттегля обичта си. Мелиса просто отиграва онова, което ѝ се е случило, което е естествен отговор, но сега преживява двойна травма – от изнасилването и от загубата на отхранващото влияние на майката. Това е безсмъртната глава в сърцевината на комплексната Хидра: пристрастяване, срам, вина, несигурност и копнеж за майчина любов.

Освен това имам нужда от привързаност и любов – продължава Демонът. – *Ако нуждата ми бъде задоволена, ще се чувствам наситен докрай, обгрижен, желан и обичан, точно като едно бебе.*

Мелиса го приема за много важно, защото осъзнава, че така се е чувствала преди сексуалното покушение. Записва в дневника си, че това чувство е като да бъдеш *цялостен и доволен, да не изпитваш никакъв страх.*

Когато насища Демона, той се превръща в щастливо бебе, но се оказва, че това не е Съюзникът. Тогава парт-

ньорът в работата ѝ подсказва да го покани да се появи. Съюзникът е мъдра майчинска фигура с дълга черна коса, която дава обет да предпазва Мелиса и винаги да се отзовава, когато има нужда от нея. С течение на времето Мелиса продължава да храни отделни части от Хидрата и да работи с възловите проблеми – срама и копнежа за принадлежност. Откакто я храни, е спряла да преяжда и сваля тегло. Продължава да приготвя невероятно вкусна храна, но сега изяжда по една порция и това ѝ е достатъчно. Бързо трупа увереност и вече не се съмнява в себе си постоянно; завързва приятелства и взаимоотношения с една будистка общност.

Работата с Демона на тревожността води Мелиса до откритието, че преживяното сексуално насилие в началото на живота ѝ и реакцията на майка ѝ към него е в корена на констелация от проблеми – сърцевината на многоглава Хидра.

• • •

Пеги също има Демон-Хидра, който е открила едва наскоро. Преди повече от 30 години, като тийнейджърка, е имала връзка и е открила, че е бременна. В осмия месец от бременността разбира, че приятелят ѝ има връзка с друга жена в далечен град.

Когато другата жена узнава за Пеги и нейната бременност, тя не прекратява връзката си с мъжа, а вместо това напуска работа и пристига със самолет в града, в който живеят Пеги и мъжът. Мъжът веднага изоставя Пеги и нероденото им дете. Тя все още ясно помни огромната скръб, която я обзема.

Ужасно разтревожени какво ще си кажат хората, родителите на Пеги се свързват с нея по телефона и ѝ заявяват, че няма абсолютно никаква възможност да задържи детето. То ще бъде незаконородено, затова веднага трябва да бъдат предприети мерки то да бъде осиновено. Категорично отхвърлят предложението на нейната приятелка да ѝ помогне в отглеждането. Уплашена, че родителите ѝ ще се откажат от нея, ако не им се подчини, след раждането Пеги дава сина си за осиновяване и повечето ѝ роднини така и не разбират, че е била бременна.

В следващите години Пеги страда от депресия и ниска самооценка. Освен това проявява деструктивно поведение. Същевременно търси начини да се излекува и опитва различни духовни пътеки. Поради склонността си към интровертност изпитва неудобство да потърси помощ и подкрепа. Тя не се доверява лесно и ѝ липсва нужната самоувереност да изгради връзка с духовен наставник.

Пеги не спира да пътува и работи като готвачка. Ако споделя с някого за болезненото си минало, то това е някой платен терапевт. Когато разказва на приятели, че е дала детето си за осиновяване, те обикновено реагират с равнодушие. Това още повече засилва усещането ѝ за изолация и накрая тя потиска спомените и скръбта.

Малко след като навършва 60 години, Пеги решава да издири сина си. Бързо открива името му в интернет и за няколко месеца успява да потвърди самоличността му и да осъществи контакт с него. Скоро започват кореспонденция, но все още не са се срещали лично. Същевременно чете усилено за осиновяването и за други же-

ни в нейното положение. Историите им подпомагат процеса на излекуване.

Но макар да ходи на терапия, Пеги споделя, че не изпитва онова дълбоко облекчение, на което се е надявала. Продължава да страда от изолация, усещане за отхвърляне, лека, но продължителна депресия, срам и съзависимост в неудовлетворяваща връзка с мъж. Решава да опита с медитация и започва да търси подходящо място за духовно оттегляне, когато нейна приятелка ѝ предлага да се запише на обучението *Капала* в *Тара Мандала*.

Пеги започва да работи с демоните на изолацията и отхвърлянето и споделя, че го преживява *като чудо; веднага изпитах облекчение*. Продължава да развива процеса и успява да установи връзката между предаването на сина си за осиновяване и различните си емоционални проблеми. Ето я безсмъртната глава – раната в основата, изгубването на детето, предателството от страна на бащата на момчето, засрамването от страна на родителите – събития, случили се горе-долу по едно и също време. Облекчението и излекуването, които чувства Пеги в резултат на насищането на този Демон-Хидра, ѝ дават огромни надежди за възможността да живее здравословен емоционален и духовен живот.

• • •

Много от нас имат хидри и откриват изненадващи връзки, когато започнат да насищат своите демони. Демонът, с който започваме да работим, може да се окаже само една от главите на многоглава Хидра. Ако

откриете, че имате Хидра, е много полезно да съставите карта. Нарисувайте в средата ѝ онзи проблем, който възприемате като основен, например сексуалното насилие. След това очертайте другите глави и крайниците, които излизат от него, и им дайте имена: *Демон на алкохолизма*, *Демон на ниската самооценка*, *Демон на самоубийството*, *Демон на хранителното разстройство*, *Демон на контрола* и т.н. Целта на рисунката е да свържете демони, които на пръв поглед нямат връзка помежду си, за да видите каква е взаимната им зависимост. Ако в хода на работата се появяват нови демони, които имат връзка с този комплекс, добавете ги към рисунката. В следващата глава са представени още идеи как да създадете рисунки, скулптурни изображения и *карти* на своите демони.

7.

Работа с демоните чрез изкуство и карти

Злото в човешката душа се поражда
от неумението да съберем и да помирим
отделните части от своя опит. Когато приемем
себе си изцяло – такива, каквито сме,
даже и злото, то се трансформира.

Андрю Бард Шмуклър

Когато рисуваме с водни бои, ваем с глина или рисуваме с молив, туш или пастели, можем да изобразим своите демони и да използваме тези рисунки, когато ги храним. Ако рисуваме един демон последователно във времето, добиваме прозрения за неговата същност, както и за развитието му. Изкуството дава осезаемо присъствие на нещо, което иначе живее единствено в ума. Изкуството ни помага да артикулираме несъзнаваното съдържание, което излиза на повърхността чрез въображението, и да го осъзнаем. Важно е да не се опитвате да създадете нещо, което да покажете на някого, а да си разрешите да навлезете в създаването на образа, без да се разсейвате. Много хора имат *демони на изкуство-*

то, които този процес отключва – страх, че не са артистични, че *не могат да рисуват*, поради което е изключително важно да подчертаем, че заниманията с изкуство имат за цел единствено да ни подпомогнат в нашия процес.

Работата с изкуство в процеса на насищане на демоните може да ни се отплати богато, понеже някои части се разкриват по-ясно в сравнение с процеса на визуализация. В допълнение, ако създадете визуална репрезентация на Съюзника и я поставите на място, където често да го виждате, това ще бъде ценно напомняне да го призовавате за подкрепа.

Преди да започнете, подгответе материалите. Те могат да бъдат най-обикновени флумастери и бележник, а могат да бъдат и професионални водни бои и хартия за акварел или платно и акрилни или маслени бои. Ако работите с глина, подгответе материала предварително и го поставете близо до мястото за медитация.

Изпълнение на петте стъпки чрез рисуване

Когато завършите първата стъпка – открили сте Демона в тялото, и втората стъпка – персонифицирали сте го пред себе си, като сте визуализирали Бога или Демона в пълни подробности, започнете да работите. Например, ако сте визуализирали голямо зелено създание, подобно на гущер, с жълти очи като тънки цепки и рогова кожа, бързо вземете дневника или хартията за рисуване и го пресъздайте, като изобразите всички детайли, които си спомняте. Ако ви е по-лесно, може от

време на време да затваряте очи, за да си го припомните. Когато завършите творбата, разменете местата си, превърнете се в Демона и му дайте възможност да говори (стъпка 3), като държите изображението обърнато към мястото, където *виждате* обичайния си Аз.

Лоръл – архитект на работа в Сан Франциско, има Демон на тревожност по отношение на парите. Тя хронично харчи повече, отколкото изкарва, използва кредитните си карти до техния лимит и постоянно се намира във финансов стрес. Когато харчи пари, се чувства едновременно лекомислена и разтревожена. При наблюдението го локализира в торса. Той е оранжево-жълт на цвят и аморфен. Предизвиква усещане сякаш в тялото ѝ се надигат вълни, от които ѝ се гади. Когато го персонифицира, Демонът се превръща в едра, алчна женска фигура с големи длани и ходила. Тя упорито е втренчила поглед в Лоръл.

Подготвила е акварелни бои, четка и хартия преди началото на процеса. След като вижда Демона ясно и обръща внимание на всички подробности, започва работа. Държи образа в съзнанието си, докато рисува, но не се безпокои твърде много дали ще успее да го пресъздаде точно. Рисува до момента, в който почувства, че е завършила. Тогава вдига изображението пред себе си и задава трите въпроса: *Какво искаш от мен? Какво се нуждаеш да получиш от мен? Как ще се чувстваш, когато получиш необходимото?*

Когато заема неговото място, държи рисунката в скута си, обърната към обичайния си Аз, и си представя, че отговорите идват от изображението на хартията. Демонът казва: *Искам да те контролирам. Искам повече неща, искам да консумирам.* На втория въпрос

едрата женска фигура отвръща: *Искам да чувствам пълнота.* А на третия въпрос отговаря: *Ако изпитвах пълнота, щях да се чувствам удовлетворена и силна.*

Етапът завършва. Лоръл заема първоначалното си място и разтваря тялото си в нектар от сила. След това изправя рисунката на отсрещното място, затваря очи и си представя как нектарът храни нейния Демон. След като той се засища докрай и се появява Съюзникът, тя рисува Съюзника и разговаря с него, както е описано в стъпка 4. След като завършва работата с него и преминава към стъпка 5, вече има две рисунки, които закача на бюрото си, за да ѝ напомнят за процеса.

Работа с глина

По подобен начин можете да осъществите процеса посредством глина. Предимството на глината е, че можете да работите със затворени очи, като позволите фигурата да се оформи, докато си представяте Демона, а след това действително да го преобразите в Съюзник от глина. Харесвам символичността на този акт, чрез който превръщате едно и също вещество, което е било Демон, в Съюзник. За работа с глина можете да си купите естествена глина или синтетична разновидност. Поставете я пред себе си на масичка. След това затворете очи, направете деветте релаксиращи вдишвания и издишвания и създайте мотивация. Когато стигнете до стъпка 2 и видите Демона пред себе си, останете със затворени очи и започнете да работите с глината, като оформите Бога или Демона. Когато завършите, преминете към стъпка 3. След като се

превърнете в Демона, вземете глинената фигура и отговорете на трите въпроса с поглед, сведен към нея. При заемане на първоначалното си място поставете глинената фигура на мястото на Демона. След като го наситите и видите Съюзника, буквално преобразувайте Демона в Съюзник, като моделирате самата глина. Завършете останалите стъпки. Накрая ще имате пластично изображение на Съюзника, което да ви напомня за него.

Рисуването и моделирането с глина могат много да ви помогнат да артикулирате демоните по-ясно и да ги изведете от несъзнаваното. По този начин буквално ги изваждате *на светло*. И създавате предмети, които визуално ви напомнят за процеса.

Карти на демоните

Съставянето на Карта на демоните може да прекъсне порочния им кръг, предаващ се от поколение на поколение в едно семейство. Мнозина проследяват демоните в предишни поколения, но може би не си дават сметка за въздействието им върху настоящите ни връзки, работната среда, децата, та дори внуците ни. Често е по-лесно да видим демоните, които сме наследили, отколкото тези, които предаваме нататък.

За да съставите Карта на демоните, вземете голям лист бяла хартия – спокойно можете да използвате бележник, но е важно върху хартията да няма отпечатани редове. Започнете, като напишете името си в средата на листа. В горния ляв ъгъл напишете името на майка си. Наоколо изпишете имената на нейните роди-

тели, братя и сестри, както и на роднините по майчина линия от предишни поколения, доколкото са ви известни.

Направете същото за баща си от дясната страна. Под своето име напишете имената на своите деца и внуци. Около своето име напишете имената на хора, които са били важни за вас: учители, братя и сестри, любими, съпрузи, близки приятели, наставници, колеги, началници – онези, които усещате като част от мрежата на своите взаимоотношения. Отбележете само най-важните връзки.

А сега започнете да записвате около своето име имената на своите демони, около имената на своите родители – имената на техните демони, и т.н., като се стараете списъкът да бъде максимално изчерпателен. Когато завършите, погледайте тази карта. Очертайте с цветен молив мястото, където даден демон се появява за първи път, например у дядо ви или баба ви. След това изтеглете цветни линии през поколенията до себе си, а оттам – към вашите деца, колеги или всеки друг, когото сте *заразили* с тях. Използвайте различни цветове за различните демони. Понякога Демонът променя своята форма при прехода от едно поколение към друго: например насилието у баща ви може да се проявява като ниска самооценка у вас и поведенчески проблеми у дъщеря ви. Изтеглете тази линия с един и същи цвят. Представете си, че това са електрически кабели, които образуват искри там, където се пресичат. Вероятно ще се очертае мрежа от експлозивни връзки. След това опишете в дневника всичко, което ви хрумва, докато гледате тази мрежа от междуличностни демони.

Карта на Хидра

Когато работите интензивно с определен Демон-Хидра, може би ще ви бъде полезно да си направите конкретна карта специално за нея. Отново започнете от себе си, след това нанесете родословието си по майчина и по бащина линия, и т.н.. После впишете демоните, свързани с Хидрата, до имената на съответните хора. Когато завършите, съзерцавайте картата, свържете отделните демони с линии и запишете всичко, което изниква в съзнанието ви.

Да предположим, че правите карта на Хидрата на насилието. Започнете, като поставите себе си в средата на листа, а над своето име напишете името на насилника/насилниците. Под своето име запишете името/имената на хора, които са били повлияни в резултат на насилието. След това прокарайте линии, които започват от вашето име и водят навън, а в края запишете имената на демоните, които са се родили от насилието. Например: над вашето име може да стои името на роднина, учител, пастор или терапевт, който е извършил насилието над вас, а под вашето име – имената на деца, приятели или любими, които са били засегнати. Отстрани може да сте записали зависимост от алкохола, хранителни разстройства, мисли за самоубийство, липса на самоуважение и пр. Запишете всичко, за което се сетите, дори връзката да не е пряка.

След като съставите Карта на Хидрата, отделете известно време на всеки от своите демони, като ги храните поотделно чрез практиката в пет стъпки. Докато го правите, може да се появят нови демони, които да добавите към картата. Може да ви бъде по-

лезно да водите отделен дневник за Хидрата, като добавяте рисунки на демоните и съюзниците.

Карта на взаимоотношенията

Картите са ценни и при затруднения във връзките. Разположете себе си и човека, с когото имате взаимоотношения, един до друг. След това направете диаграми на своето и неговото семейство и вижте как демоните се свързват. Например: ако някой е подвластен на Демона на себеомразата, често се свързва с партньор, който е критичен; а човек, чийто баща е бил алкохолик, често създава връзка с партньор, страдащ от зависимост. Човек, подвластен на Демона на изоставянето, вероятно ще се свърже с партньор, който му изневерява. Когато съставите Карта на Демона на взаимоотношенията, можете ясно да видите моделите, в които ни кара да буксуваме нашето несъзнавано. Едва когато идентифицираме тези модели и ги направим осъзнати, ще спрем да създаваме взаимоотношения от типа *скачени демони*. Завършете, отново отделете време да съзерцавате своята карта, след това очертайте линии между подобните демони. Запишете всичко, което изплува в съзнанието ви.

Също може да ви бъде полезно да създадете Карта на демоните с помощта на терапевт. Картите не са съществена част от процеса за насищане на демоните, но очертават по-широк контекст, чрез който да разберете своите демони и как те са свързани с миналите и настоящите ви връзки. Възможно е и да откриете колективни демони на расизма и сексизма, скрити зад демоните във вашата карта. Всички ние съществуваме

във взаимозависима мрежа с множество поколения и когато я видите изобразена графично, това ви помага да се пробудите за собствените си модели.

Съставянето на карта е важно допълнение към практиката за насищане на демоните. Тя задава по-широк контекст и изяснява произхода на демони, които на пръв поглед са се появили само при нас. Наследствеността носи големи дарове, но и своите сенки – когато съставите Карта на демоните, можете да се освободите от аспекти от своята биография, останали скрити. Имате и възможността да не ги предадете на следващото поколение. Картите на демоните не са предназначени да обвиняваме когото и да било за своите проблеми, а да се изяснят моделите, което води до по-голямо състрадание и по-открито общуване между поколенията.

Карта на тялото

Друга полезна идея как да изразите своите демони е да начертаете Карта на тялото. Сега работите със записките за насищането на демоните от своя дневник. Започнете, като най-напред нарисувате очертанията на своето тяло на лист хартия. Сверете със записките местонахождението на демоните в тялото, след това запишете имената на онези, които сте открили при стъпка 1. Например: Нанси открива Демон на работохолизма и гърбът ѝ често *поддава*, което води до редовни посещения при хиропрактик. Тя рисува няколко заострени сини форми и записва *работохолизъм*. Използвайте максимално голям брой цветове и названия

на демони – емоционални демони, демони на заболявания и физическа болка. Когато завършите, разгледайте картата на своето тяло и вижте какви прозрения ще ви дойдат. Запишете ги в дневника си. Можете също така да нарисувате конкретна част на тялото. Нанси нарисува отделна картинка на сакрума и долната част на кръста в увеличен размер, където разположи няколко демона.

В следващата част на книгата ще разгледаме как Мачиг Лабдрон категоризира демоните, след това ще се съсредоточим по-подробно върху някои конкретни демони и как може да се проявят в живота ви. Включени са истории на хора, използвали метода в пет стъпки, за да нахранят своите демони и да се срещат със своите съюзници, и как им се е отразило това.

т р е т а   ч а с т



ВИДОВЕ ДЕМОНИ

8.

Четирите демона на Мачиг, боговете и боговете-демони

Има ли его, има и демони.
Няма ли его,
Няма и демони!

Мачиг Лабдрон

Нощта, в която бъдещият Буда – принц Сидхарта, се измъква от двореца, за да търси отговор на своите духовни въпроси и изоставя жена си, новородения си син и бъдещия си живот като крал, най-напред среща Мара – външното превъплъщение на вътрешните сили, които препречват пътя му. Сидхарта излиза на върха на един хълм и като се обръща назад, дворецът все още се вижда на лунната светлина, а зад прозорците проблясват светилници. Той решава да изостави жена си и да търси просветление, но в този миг се появява Мара.

Тя кръжи във въздуха пред него и му казва:

– Не продължавай нататък! Трябва да се върнеш в двореца! След седем дни ще станеш всемогъщ владетел и ще царуваш над целия свят.

– Познавам те, Мара! – отвръща принц Сидхарта. – Не искам да царувам над този свят, не търся това! Търся просветление и онзи път, по който да сложа край на цялото това страдание.

Принцът *разпознава* Мара и това му помага да го надвие – Мара се изгубва безшумно в мрака, а Сидхарта продължава по пътя си. Но Мара се появява отново и отново в живота на Буда, като в нощта преди просветлението присъствието му е най-плътно и най-осезаемо.

За мен думите на Сидхарта: *Познавам те, Мара!* са разковничето към разбирането колко е важно да разпознаваме своите демони. В историята за Буда Мара всъщност се появява под формата на персонификация и приема образа на сенчеста мъжка фигура. Но по-късно, с развитието на будизма, марите се идентифицират като вътрешни блокажи от типа на емоционални вълнения и гордост, които пречат на пълното просветление. Ако идентифицираме нашите мари (демони) още в момента на появата им, сме извършили първата стъпка към работата с тях. Ако не ги разпознаваме, те господстват над нас незабелязано. Мачиг Лабдрон, живяла 1500 години след Буда, въвежда своя класификация на четирите мари въз основа на будистката философия *Махаяна*. Благодарение на четирите категории можем да си изясним кои сили възпират пробуждането, което можем да преживеем.

Разглеждането на класификацията на Мачиг на демоните, както и на проявленията, които тя нарича *богове* и *богове-демони*, е много полезно, защото дава възможността и ние да кажем: *Познавам те, Мара!*, когато нашите демони се явят. Тя посочва четири основни

категории демони: Външни демони, Вътрешни демони, Демони на високомерието и Демони на егоцентризма. Благодарение на тези четири категории можем да разглеждаме своите демони – и да работим с тях – последователно, като всяка категория ни отвежда по-надълбоко в собствения ни ум. Макар в четирите категории на Мачиг да е заложен плавен преход от по-външни форми към все по-недоловими вътрешни проявления, в конкретната работа с демоните нещата може и да не се развият точно така. Възможно е да започнете от Вътрешен демон, като срама и депресията, и едва после да откриете свързаните с него Външни демони на зависимостите.

Четирите категории не са предназначени да ни насочват към разглеждане на нашите демони в определен ред, а по-скоро да очертаят цялостна картина на начина, по който биха могли да се разглеждат – от външни манифестации, при които обвиняваме другите или реагираме на ситуации, към по-фини вътрешни нива, чиято кулминация е Демонът на егоцентризма, скрит в сърцевината на всички демони.

Всяка следваща категория е по-фина от предишната. Външните демони на пръв поглед идват от външния свят и включват заболявания, конкретни страхове, зависимости, взаимоотношения и семейни демони. Преминаването към Вътрешните демони означава да навлезем една стъпка по-дълбоко и вече да работим на нивото на ума. Вътрешните демони са гневът, тревожността, срамът и депресията и те могат да се задействат без външен стимул.

Когато видим своите Външни демони и идентифицираме Вътрешните, сме изложени на риска да се *наду-*

ем от духовния си успех. Демоните от третата категория – тези на високомерието, са предупреждение за капаните, които дебнат всеки от нас, устремен към успех – независимо дали духовен, или светски. Съпътстващите го демони на гордостта от постиженията и напомпването на егото са демони на високомерието.

Накрая стигаме до онези демони, от които произхождат всички останали – самата основа на нашето преживяване на света. Това е дълбоко заложената идея, че някак сме отделени от онова, което преживяваме като *другия*. Тук се поражда цялата изолация, отчуждение и конфликти и без този Демон на егоцентризма другите не биха съществували. Кой би воювал, ако нямаше врагове? Когато се заемем с този Демон, започваме да прозираме късчета синьо небе зад облаците на всекидневното страдание.

Външните демони

На 11 септември 2001 г. цялата ни страна следеше с ужас и в шок нападението над Световния търговски център. И макар реакциите да се различаваха, в следващите седмици, месеци и дори години цареше страх. В известен смисъл като плод от това събитие нашата страна разви Демон на посттравматичния стрес, макар някои да го преживяват много по-остро от други.

Когато външно явление, независимо дали човек, или събитие, бъде свързано със страх, надежда или друго чувство, се получава Външен демон. Буквалният превод на тибетското понятие за *Външен демон* е *Осезаем демон*. Понякога наричани *Блокиращи демони*, Външните

демони се появяват, когато сме привлечени или отблъснати от неща, които възприемаме чрез сетивата си и се фиксираме върху привличането или отблъскването. Външните демони възникват по отношение на гледки, звуци, миризми, вкус, животни, предмети и събития, както и вещества, като наркотиците или алкохола, и заболяванията. Най-точният начин да опишем Външния демон е да го определим като *Демон, който се манифестира чрез сетивата*. Външните демони са реакция на осезаема заплаха, като терористично нападение, преследване, изнасилване или домашно насилие. Могат да се породят и от природни бедствия, като торнадо, ураган или цунами. Заболяванията и болката, независимо дали се пораждат в тялото, или са придобити чрез заразяване, са Външни демони. Те са свързани и с Колективните демони, като предразсъдъците, расизма и хомофобията.

Когато работим с Външен демон, свързан с взаимоотношения, понякога помага да си представяме, че храним и другия човек, освен Демона, породен от реакцията ни към него. Когато хранех страха от загубата на сина си вследствие на развода, хранех и въображаемия образ на съпруга си. Ако визуализирате действителния човек, с когото имате проблем, и го наситите, благодарение на този процес може да изградите емпатия към начина, по който се чувства той.

Вътрешни демони

Външните демони са най-очевидното равнище – когато се настроим по-интроспективно, забелязваме, че има и демони, които се появяват от ума ни без стимул отвън. Тези неосезаеми демони – вътрешните ни демони – изникват от нашия ум. Понякога ги наричаме *демони*, които не ни оставят на мира поради неспирния поток от мисли. За разлика от Външните демони, Вътрешните не се основават на сетивния ни опит, а включват емоции, фантазии, спомени и мисли – както съзнаваните ни мисли, така и постоянния поток от не-съзнавани клюки, към които можем да се настроим мигновено, но обикновено се леят, без да стигат до съзнанието ни. Вътрешните демони може да са продукт на въображението или да приемат формата на някоя невроза като параноята. *Вътрешен демон* е депресията, както и безпричинната тревожност. Яростта също може да бъде Вътрешен демон, ако се отключва без стимул отвън.

Джен например е подвластна на Вътрешния демон на депресията, който я следва навсякъде. Тя заминава на почивка на красив остров в Карибско море, но през цялото време страда от депресия. Демонът се появява, независимо от външните обстоятелства. Външният демон е по-конкретен, например страх от летене. Вътрешният демон на неадекватността може да се превърне в Демон на страха от изоставяне, ревността или несигурността по отношение на външните събития. Тъкмо както безсмъртната глава на хидрата оцелява, след като всичките ѝ останали глави бъдат от-

къснати, така и Вътрешният демон остава дори когато всички свързани Външни демони са си отишли.

Демони на високомерието

Третата категория на Мачиг са Демоните на високомерието. Те се пораждат от знаменитостта, постиженията и успеха, които водят до *напомпване* на егото. Външните причини включват слава и репутация и произтичащите от тях мощ и внимание. Когато тези преживявания се смесят с вкопченото в себе си его, се образува Демонът на високомерието. Той се появява и в светски, и в духовен контекст. Например демоните на духовното високомерие са привързване към преживявания по време на медитация.

Когато Демонът на високомерието се свърже с духовни преживявания, духовното развитие спира. Демонът на високомерието не се поражда от самите позитивни знаци, а от напомпването на егото в резултат на привързването към тези преживявания. В светски смисъл, ако постигнете успех и сте заобиколени с блюдолизци, има опасност да *си отгледате* подобен демон.

Демоните на егоцентризма

Четвъртият демон, заложен в корена на всички останали, е Демонът на егоцентризма. Независимо дали се борим с обекти, ментални състояния или напомпано его, в основата на всичките ни проблеми лежи убедеността колко сме важни. Съгласно формулировката на

Мачиг Демонът на егото е коренът на останалите три, защото егото поражда онази прилепчивост, която генерира всички останали.

Боговете и боговете-демони

В Трета глава стана дума, че Мачиг говори не само за демони, но и за богове, и за богове-демони. Нашите надежди са нашите богове. Боговете предизвикват битки, подобни на битките с демоните, само че те са опити да се *сдобием* с нещо; докато битките с демоните са опити да се *отървем* от нещо. Боговете са свързани по-скоро с борбата на желанието и копнежите, отколкото с отвращението. Важно е да очертаем разликата между вдъхновението, което отключва позитивната енергия и оптимизма, без прекомерно привързване или напрежение, и Бога, който е свързан с копнеж по нещо или обсебеност да бъде постигнат определен резултат.

Да речем, че наистина искате определена работа, която ще ви донесе солидно увеличение на заплатата. Може би вече си представяте новите мебели, които ще си купите, и почивката, на която ще отидете. Подали сте документи и очаквате обаждане. Храните големи надежди за това назначение и около тях се генерира голямо напрежение. Подскачате всеки път, когато звънне телефонът, и ви залива вълна на разочарование, ако не се обаждат от Отдела за човешки ресурси. Тази надежда, основаваща се на емоция, е Бог, в противовес на Демон.

Често е по-трудно да разпознаем боговете като проблематични. Нашата култура учи, че надеждите са хубаво нещо. Но в действителност много надежди се ко-

ренят в страха. Помислете за миг за най-голямата си надежда! За какво копнеете всъщност? След това се замислете за най-големия си страх. Не са ли това двете страни на една и съща монета; не пораждат ли и двете напрежение? Надявам се да получа любов и се страхувам от самотата. Надявам се да постигна успех и се страхувам от бедността. Надявам се да ме похвалят и ме е страх от критика.

Когато описва боговете и демоните, Мачиг ги съединява в общото словосъчетание *бог-демон*, което показва, че боговете и демоните са двете страни на едно цяло; че надеждите и страховете са неотделимо свързани. В този контекст Богът е нещо, което на пръв поглед насърчава развитието на Аз-а; докато Демонът е нещо, което го застрашава. Чрез обединяването им показва, че като разделяме преживяванията на *добри* и *лоши*, стресът от искането и стресът от страха се свързват и образуват цикъла на страданието.

Когато живеех в Италия и пишех първата си книга, трябваше да се върна в Непал, за да продължа изследването. Не разполагах с много време и бях под напрежение да свърша всичко. На всичко отгоре трябваше да оставя децата си в съвсем неподходящ момент. По време на това пътуване всичко вървеше наопаки – от самото начало, та чак до края. На тръгване от Рим осъзнах едва на път към летището, че съм си забравила паспорта. Наложи се много бързо да се върна да го взема и извадих душата на всички шофьори. В Непал изпуснах хората, с които исках да се срещна, само за няколко часа. Освен това пристигнах без необходимите материали. Всичко вървеше наопаки и напрежението растеше. Как да свърша задачата, която съм си по-

ставила? Изпитвах все по-голям стрес и накрая не постигнах почти нищо.

Когато най-сетне се прибрах у дома, се срещнах с моя учител.

– Как мина пътуването? – попита ме той.

– Ужасно! – отвърнах. – Всичко вървеше наопаки – отначало докрай. Беше изтощително и не успях да свърша онова, заради което отидох. Според теб какво става тук?

Той ме погледна и отвърна тихо:

– Може би твърде големи надежди и твърде големи страхове?

Понякога попадаме в цикъла Бог-Демон дори за нещо дребно като организирането на почивка. Ако възлагаме твърде големи надежди и страхове, дори нещо, предназначено да ни подейства отпускащо, може да се превърне в кошмар. Опитваме се да контролираме и най-дребния детайл, правим резервация в съвършения хотел и вечеряме в най-скъпия ресторант, но нищо не се получава както трябва. Друг път подхождаме по-неангажирано и спонтанно и дори най-простото нещо става магично: събитията преливат плавно и красиво едно в друго без никакви усилия и манипулация.

Боговете лесно се превръщат в демони и обратното. Например любимият човек е ту Бог, ту Демон... после отново Бог. Когато той или тя постъпва както искаме, го преживяваме като Бог. А когато събуди страховете ни, виждаме Демон. В една дисфункционална връзка се вкопчваме в копнежа към Бога, дори обикновено да се сблъскваме с Демона.

Работохоликът също се мята между боговете и демоните. Вкопчва се в похвалите и енергията, които до-

бива от работата, в следващия момент го довежда до пълно изтощение. В желанието да бъдем здрави може да е заключен страхът от болести, който вечно ни кара да се мятаме между надеждата и опасенията.

Зависимостта е ярък пример за Бог, превръщащ се в Демон. Когато използваме за пръв път вещество като кокаина, той сякаш подсилва всичко – резултатите в работата, сексуалните преживявания и взаимоотношенията. Всичко става по-хубаво. Инвестираме в него по-големи надежди и така той се превръща в Бог: *Това вещество е отговорът! Само ако имам достатъчно, всичко ще бъде великолепно.*

Но скоро Богът става настоятелен и като че ли наркотикът никога не ни стига. Започва да оказва негативно въздействие върху тялото. Нервите са обтегнати, веществото започва да ни управлява – кара ни да крадем, за да го храним. Монетата се обръща и сега Богът става Демон. Като ги обединява, Мачиг демонстрира, че да се борим срещу Демона и да преследваме Бога, всъщност е една и съща динамика.

Боговете-демони мотивират огромна част от живота ни: сексуалното желание – надежда за удовлетворение (страх от неуспешно *представяне*); работохолизмът – натрапчиво желание за постижение (страх от провал); обсебеност от красотата – копнеж за красота (страх от остаряване). Лесно ще разпознаете присъствието на бога-демон, защото то неизменно е съпътствано от стрес и напрежение. Помислете за живота си! Къде откривате надежда и страх едновременно? Ето това е *Бог-Демон.*

Ако излезем от динамиката на страха и стремежите, няма ли в крайна сметка просто да се откажем от

всичко и да бездействаме? В действителност е тъкмо обратното – когато се освободим от напрежението, причинено от боговете-демони, освобождаваме енергията, защото вече не сме обвити в собствените си надежди и страхове. Ако се помирим с Бога-Демон на работохолизма, можем да продължим да работим в корпоративна среда, но без напрежение.

Има един израз, който съм открила, че помага за освобождаване от бог-демон, и той е: *Отпусни хватката!* Каквато и отговорност да сме поели, каквото и ужасяващо или важно нещо да се случва в живота ни, ако съумеем вътрешно да отпуснем хватката, в ситуацията се освобождава пространство и вече не е толкова лесно да се оплетем в богове-демони. Може би с лекота ще си припомните случаи, когато сте успели да доведете докрай определени неща, без да сте особено привързани към резултата, и ви е направило впечатление колко по-леко е минало всичко и колко по-приятно ви е било.

А сега нека разгледаме по-подробно отделните категории демони и примерите за хора, които са работили с тях с помощта на практиката в пет стъпки.

9.

Демоните на болестта

Ето как на всички става известно,
че Майка Лабдрон има специално учение, наречено
Махамудра Чод, което предпазва от 404 вида
болести и 80 000 пречки – изумително учение,
чрез което човекът укрепва
в състоянието на пробуденост.

Сара Хардинг
Пълното обяснение на Мачик. Изясняване на значението на Чод

Едно от традиционните приложения на *Чод* в Тибет е работа с Външните демони на заболяванията и епидемиите. Практикуващите *Чод* придават форма на демоните, като извършват ритуала на най-страшните места, където има трупове на болни: по гробища и костници. Когато усетят, че ужасяващият демон е дошъл, вместо да се борят с него, те си представят как тялото им се превръща в нектар, който насища демоните, докато ги утоли напълно.

В Тибет е имало духовни школи, които са се фокусирали предимно върху практиката *Чод*. В продължение

на няколко години адептите изучавали традицията на Мачиг Лабдрон в дълбочина, после постепенно започвали сами да ходят на страшни места. От Мачиг води началото си и друга традиция – *Поклонничеството Чод* до 108 страшни места, където да се упражнява практиката *Чод*. Накрая адептите добивали нужните умения да работят с епидемии и болести по начина, на който бях свидетел в манастира на Афо Ринпоче, когато монасите и монахините лекуваха болния работник. Не всеки, добил майсторско умение да прилага *Чод*, е посещавал школа, но някои традиции предоставят подобна възможност.

При умелите майстори на *Чод* се проявява един забележителен резултат и той е, че те добиват имунитет срещу инфекциозни болести, а за ефективността на практиката в Тибет е писано много. Когато избухне епидемия от едра шарка или холера, викат майстори на *Чод*, за да бъде спряна. Те не само са съумявали да помогнат на заразените и да се погрижат за труповете на починалите, без самите те да се заразят, но и често са успявали да прекратят епидемията, като наситят демоните причинители.

В медицината и науката заболяванията се определят като *отчетливи болестни същности*. Заразните болестни същности търсят начин да оцелеят – затова е нужно да се *хранят*. Обикновено черпят от енергията на тялото на човека или влизат вътре в него. С всеки нов заразен силата им нараства. Повечето медицински средства са предназначени да атакуват заболяванията. Лекуването чрез *Чод* се основава на принципа, че когато заболяването бъде наситено от практикуващия, то няма да има нужда да се храни от съответния човек

или животно. Просто му предлагат друго място за обяд или вечеря! Ето как в Тибет са успявали да спрат епидемиите от едра шарка и холера чрез *Чод*. Болестната същност била насищана чрез трансформиране на тялото в нектар – ето защо нямало нужда да се храни чрез хората и животните.

Макар да звучи невъзможно и чудодейно, излекуването, което постигат практикуващите *Чод*, се основава на естествена логика. Ако се отместим от конвенционалното разбиране за болестта и я разгледаме като форма на енергия, бързо ще проумеем метода. Прозрях как той би могъл да се приложи в западния свят благодарение на опита си с Фред.

Историята на Фред

Запознах се с Фред, докато живеех на остров Вашън, недалеч от Сиатъл, след завръщането си от Индия в средата на 70-те години на миналия век. Бях бременна с първата си дъщеря – Шераб, и се приспособявах към живота си на обикновен човек след години наред носене на будистка монашеска роба. Със съпруга ми често прекосявахме насажденията с френско грозде и се спускахме по стара дърварска пътека, която се виеше под натежалите мокри клони на секвоите в дъждовната гора и водеше към плажа, където Фред живееше със своя любим в селскостопанска ферма. Отглеждаха зеленчуци, правеха глинени съдове и гледаха домашна крава. Ние си купувахме прясно издоено мляко, после се изкачвахме нагоре по хълма до малката къща, където в неделя сутрин провеждахме групи по медитация. Постепенно

чрез нашето познанство Фред започна да проявява интерес към будизма и се присъедини към нас. С годините станахме близки приятели. Изгубихме контакт, когато се преместих в Боулдър, а оттам – в Италия, и едва много по-късно, в началото на 90-те години на XX век, Фред ме намери и ми се обади.

След като побъбрихме за старите приятели и кой какво прави, дойде до същината на обаждането:

– Имам СПИН. Тестваха ме през 1987-а и откриха, че съм HIV позитивен. По онова време имах сравнително високо равнище на Т-клетките.

– Какво е нормалното равнище? – попитах аз.

– Между 800 и 1100, а при мен бяха 11 000. Но оттогава постоянно спада. Току-що си правих изследвания: нивото е 477. Това означава, че имам ясно проявени симптоми на СПИН. Постоянно се страхувам. Не медитирам, умът ми бяга във всички посоки. Управлявам бар, работното време е кошмарно. Средата е много стресова. Доброволно се включих в клинично проучване на болницата към Министерството по въпросите на ветераните на САЩ в Сан Франциско. Изследват лечението с азидотимидин (AZT), сега са на фаза II, сравняват го с плацебо на случаен принцип. На всеки три месеца ми вземат кръв, като отчитат броя на Т-клетките и ме преглеждат за състояния, свързани със СПИН. Надявам се да ми назначат AZT, но не знам. Най-гадното е страхът. Толкова приятели умряха пред очите ми... Направо е ужасно! При всяка настинка се питам: *Това ли е?* Тревожа се, че не спя достатъчно и гледам почти нищо да не правя, за да не се изморя. Трябва и да работя, а напрежението от работата допълнително ме притеснява.

Страхът в гласа на Фред се долавяше осезаемо. За щастие, само след няколко седмици щях да бъда в Калифорния, за да преподавам *Чод*. Предложих му да дойде на ритрийт. Не вярвах практиката да помогне при смъртоносно заболяване като СПИН, но бях почти сигурна, че ще му помогне да преодолее страха си.

Фред реши да дойде и когато се срещнахме първата вечер, видях, че дългата му руса коса е подстригана късо и е прошарена със сиви кичури, но блясъкът в очите и чувството му за хумор си бяха същите. Когато започнахме процеса и аз представих техниката за насищане на демоните, той ме помоли да му партнирам. Съгласих се с удоволствие – тъкмо възможност да го видя насаме, тъй като в останалото време бях заета с ритрийта.

Когато се настанихме един срещу друг, го попитах дали е работил вече с Демона на СПИН. Той се засмя и каза:

– Не... Прекалено голям е. Не мога. Имам чувството, че е навсякъде. Страхувам се да не ме обладае.

– Фред – отвърнах аз, – големите демони стават още по-големи, ако не се изправим пред тях. И тогава ни обладават още по-силно.

Насърчих го да работи с Демона. Накрая се съгласи да опита. Ето неговата история с неговите думи:

Когато го потърсих в тялото си, беше плъзнал навсякъде – нещо като зелена слуз, полепнала по мен. Когато я извадих пред себе си и ѝ придадох форма, Демонът на HIV беше огромен. Имаше формата на амеба, със зеленикав цвят, а в средата беше по-жълта и там се намираше голямата ѝ уста. Стоеше близко – изпъл-

ваше цялото ми полезрение. Изпитах огромен ужас от извикването му, както и огромен гняв и възмущение, че присъства в живота ми.

Когато го попитах какво иска, каза, че иска всичко, включително живота ми. Иска ме целия, но иска живота ми бавно. Иска да види как отслабвам, поболявам се, силите ми угасват, докато съвсем оглупея и погрознея и накрая умра.

Внезапно разбрах, че Демонът иска да се страхувам от него. Иска да ме умори от страх. Разбрах, че се нуждае от силата, която черпи от моя страх. В отговор му предложих мощ под формата на своето тяло, но на части: първо силата ми, после способността ми да се грижа за себе си и своята работа, кръвта, кожата, косата, зрението, ума и т.н. С всяко насищане постепенно проумявах, че ако му дам зрението си например, аз не съм моето зрение. Какво ме дефинира? Кой е Фред? Какво съм аз?

И докато му отдавах мощ, осъзнах празнотата на това тяло, към което съм толкова привързан. Докато се отърсвах, имах моменти на сияйно осъзнаване. Осъзнаване на празнотата. На този етап Демонът започна да избледнява. Накрая изчезна и ме накара да осъзная, че и той е празнота. Отпусках се в това пространство, в което ме нямаше мен, нямаше го и Демонът. Продължих да го храня ежедневно, макар и вече не толкова често. Забелязвам, че когато го храня редовно, като го повикам, е малък, а когато изчаквам твърде дълго между храненията, отново нараства.

Като го храних по този начин в продължение на две години и половина, той се смали и отслабна. Вече не мисля за HIV и не изпитвам страх. Дори не се сещам

всеки ден, а само когато го измъкна да го храня. Сега се занимавам с другите си демони. Оказа се, че той не е единственият, както се надявах отначало!

Година и половина след началото на клиничното проучване в Болницата на ветераните в Сан Франциско Фред разбра, че е вземал плацебо, а не AZT. Не приемаше нито противовирусни медикаменти, нито спазваше специална диета. Но след като започна да насища Демона, клиничните тестове показваха рязко покачване на Т-клетките. При повечето случаи, веднъж спаднало, равнището им се стабилизира, но рядко се покачва отново. Докато при Фред те запазиха постоянно равнище, близко до долната граница на нормалното. Лекарите и сестрите го попитали какво прави, а Фред отвърнал: *О, нищо особено, само малко медитирам...* А те реагирали: *Каквото и да е, продължавай да го правиш!* Така и направи. А сега живее в Ритрийт центъра в Калифорния.

Била съм свидетел как практиката в пет стъпки помага на много хора със сериозни заболявания, като рак, хранителни разстройства, алергии, хронична болка, фибромиалгия, язва, високо кръвно налягане, ако трябва да цитирам някои от демоните, на които съм се натъквала у себе си и другите. След като нахрани своя Демон на СПИН, Фред си възвърна цялата енергия, блокирана в страховете му. Вече не беше обсебен от страха – онази част на заболяването, която го изпиваше най-много. Сега насочва енергията, поглъщана преди от страха от СПИН, в духовните си практики и създава състрадание към всички същества.

Как да насищаме посланието, излъчвано от тялото чрез болестта

Както разбрахме от историята на Фред, *Насищането на демоните* на заболяването може да даде забележителни и съвсем конкретни резултати. От конвенционална гледна точка визуализирането на болестната същност на СПИН под формата на същество и удовлетворяването ѝ до пълно насищане може да се възприеме като безполезно. Но Фред доказа, че може да бъде и изключително ефективно. Обикновено се борим с демоните на заболяването. Когато се разболеем от грип, мислим за защита: витамин С, препарати за подсилване на имунната система, лекарства против простуда... Макар подобни методи да не са съвсем неуместни, ако разберем посланието на заболяването, наситим го и открием Съюзника, можем да добавим важен елемент към методите на традиционната и комплементарната медицина. Когато подходим към заболяването като към послание от тялото, можем в пет стъпки да му позволим да ни проговори.

Ако винаги третираме симптомите чрез потискане и така и не разберем какво се опитва да ни каже заболяването, може да пропуснем важна информация, която тялото иска да ни предаде. Мозъкът и имунната система са в постоянна комуникация: често използват едни и същи пътища, което дава обяснение защо визуализацията се отразява на здравето. Като се замислите, болестите, завладяващи телата ни, имат определени личностни белези. Бактериите и вирусите притежават характеристики и форма, чрез които да бъдат идентифицирани с помощта на микроскоп. Някои раз-

новидности на рака са *агресивни*, други са *с бавно развитие*.

На тибетски език *Демонът, причинител на заболяването*, се нарича *Гонпо*. Когато се разболеем, усещаме нашествието на *Гонпо*. Помня как наскоро лежах с начални симптоми на грип и буквално усещах как вирусът превзема тялото ми. За да ни *хване* някоя болест, тя трябва да намери у нас възприемчива среда, подобно на ключ, който пасва в ключалка. Здравните специалисти често назовават ключалката *изтощена имунна система* или *генетично предразположение*. Страхът от заболяването също може да създаде ключалка, през която то да се промъкне. Стресът, умората, непълноценното хранене, генетичното предразположение и липсата на физически упражнения са в състояние да създадат такава среда, която благоприятства нашествието на Демона на болестта.

Кандейси Пърт – бивш преподавател и изследовател в Департамента по физиология и биофизика към Медицинския факултет на университета *Джорджтаун*, специалист по имунология, изследва подробно връзките между ума и тялото. Тя открива, че съзнателното полагане на намерение или създаването на визуализация дава отражение върху периаквендукталното сиво вещество (PAG), разположено между третата и четвъртата мозъчна камера, което контролира болката посредством множество опиоидни рецептори. По думите на Пърт: *Макар голяма част от активността на тялото, съгласно новия информационен модел, да протича на автоматично, несъзнавано равнище, онова, което прави този модел толкова различен, е, че той дава обяснение как е възможно съзнаваният ни ум „да се включи в мре-*

жата" и да играе преднамерена роля. Според нейното виждане не умът има власт над тялото, а тяло и ум са едно – подходяща аналогия е не кралят, управляващ своите поданици, а демократичното разпространение на интелигентността в цялото тяло. Както централната нервна система, така и имунната система притежават *сензорни* елементи – и двете са в състояние да възприемат информация от средата и от другите части на тялото, но са и *двигателни* елементи, пренасящи подходящия отговор.

Да вземем за пример храносмилателната система, която се характеризира с гъста мрежа от нервни и други клетки, съдържащи невропептиди и рецептори. (Може би затова усещаме *с корема*, а лошото храносмилане се отразява на настроенията ни.) Вирусите навлизат в клетката чрез същите рецептори, чрез които и невропептидите. Следователно, ако към рецептора е прикрепен например норепинефрин (невротрансмитер, за който се смята, че се отделя, когато човек е щастлив), има по-малко свободни рецептори, чрез които вирусът да навлезе в клетката.

Като вземем предвид тази динамика и я отнесем към практиката в пет стъпки, можем да кажем, че като поднасяме нектар на Демона на вируса, създаваме алтернативен начин за насищане. Ако *се нахрани* чрез практиката в пет стъпки, няма да има нужда да се прикрепи към рецепторите на клетката и да влиза в тялото. Ако мислим за заболяванията като *същности* с личностна идентичност и нужди, им предоставяме алтернативен път да задоволят потребностите си. Болестната същност се пренасочва към различен източник на храна и се насища, което я отклонява от идеята

да се храни чрез нашето тяло. Това се случва чрез интелигентността на комплекса Тяло – Ум.

През 80-те години на миналия век Лидия Тимашук – психолог в Калифорнийския университет в Сан Франциско, демонстрира, че пациенти, страдащи от рак, които потискат емоции като гнева, се възстановяват по-бавно в сравнение с такива, които изразяват емоциите си по-свободно. И открива, че при изразяващите емоциите си имунната система е по-силна, а туморите – по-малки.

В тялото на всеки човек се образуват тумори, но когато сме здрави, естествените клетки-убийци ги държат под контрол. Клетките-убийци се контролират от пептидите в тялото и мозъка, чийто поток е свързан с изразяването на емоциите. Ако емоцията не се изрази, е възможно пептидите, необходими за координирането на клетките-убийци, които контролират растежа на туморите, да не протичат достатъчно свободно и функциите им да бъдат затруднени. Дейвид Спийгъл от Станфордския университет доказва, че изразяването на емоции, като скръб и гняв, значително повишава шансовете за оцеляване на раково болните пациенти.

Чрез насищането на демоните движим енергията си по-съзнателно, отколкото ако просто изразяваме емоциите си. По този начин каним капсулираните от блокажи или сдържане емоции да проговорят, което ги задвижва по-целенасочено. Ако съзнателно придадем форма на сигналите на тялото, породени в резултат на болка, заболяване или емоции, естествените клетки защитници се придвижват по-лесно. Така активираме Съюзника в оздравителния процес.

Цялата тази информация помага да си обясним как може *Насищането на демоните* да бъде ефикасно при болести. Ако демоните останат неосъзнати или потиснати, тялото не съумява да излъчи своето послание, което води до още по-сериозни нарушения. Постоянният стрес предизвиква срив на имунната система. Отначало посланията на тялото са по-чести настинки, но ако не им се обърне внимание, сривът може да доведе до проблеми със сърцето и други заболявания, плод на стреса. *Насищането на демоните* ни дава инструмент, чрез който да се вслушаме в нуждите на своето интелигентно тяло, преди да се окажем неизлечимо болни.

Насищането на демоните е приложимо и към хроничните болки. Поради силния гняв, който изпитва и от най-дребни неща, Линда – 37-годишен главен готвач, се подлага на 2-годишна терапия. Провокира разпри с хората и често сменя работата си. Започва да изпитва болка в гърба, но не ѝ обръща внимание. Само че когато отива на почивка на море с майка си и дъщеря си, състоянието ѝ рязко се влошава.

След почивката терапевтът, обучен да прилага процеса в пет стъпки, ѝ предлага да насити демоните на болката и тя се съгласява да опита. Усеща болката в тялото като черна, слузеста и студена. Демонът е октопод с множество пипала, който иска да засмуче главата ѝ. Има червени очи и отбягва погледа ѝ. Когато се идентифицира с него, Линда узнава, че иска да изпита отпускане и свобода. Тя чувства, че не може да му даде това, защото иска да запази малкото свобода, която има, за себе си. Но може да му даде състрадание и любов. Демонът става по-дружелюбен и усещането за засмук-

ване изчезва. Болката преминава в усещане за настръхване.

След няколко дни болката се завръща. Линда отново си представя Демона и му поднася своята любов – този път е по-щедра, и след още няколко дни болката изчезва. Тя решава да вземе мерки и да компенсира липсата на релаксация и възстановяване в живота си, като се записва на йога и отделя време да излиза сред природата. Поставя на първо място здравето си, вместо да се напряга толкова усилено. Когато болката *се обади*, тя се вслушва в нея и храни Демона. Гневът ѝ постепенно намалява и съумява да го улови още щом се надигне, вместо да му се поддава.

Демони на болестта, които изпиват тялото

Можем да приемем тази категория демони на Мачиг като примитивно суеверие, но ако се замислите за анорексията, туберкулозата, проказата и рака – нима те не са заболявания, които изпиват плътта? Разбира се, не в буквалния отблъскващ смисъл на думата, но безспорно заболявания, които стопяват плътта, могат да се възприемат като *демони нашественици*. Насищането им осветлява фактори и скрити потребности, които обикновеното лечение изобщо не отчита. Нека разгледаме два демона, които *изпиват плътта*.

Демоните на анорексията

Това хранително разстройство достига размерите на епидемия сред гимназистките и студентките, а напос-

ледък все по-често засяга и младите мъже. Анорексията често започва с редуващи се цикли на диети и неконтролируемо преяждане, след това преминава в стриктно гладуване, прекомерни тренировки и приемане на лаксативи. В крайните случаи, които, за жалост, не са рядкост, тялото буквално се самоизяжда – първо мазнините, след това мускулите и накрая – органите. При анорексията най-честата причина за настъпването на смъртта е конгестивната сърдечна недостатъчност, при която сърцето се самоизяжда до такава степен, че спира да функционира.

Не разполагаме с надеждна статистика за хранителните разстройства, тъй като много хора се срамуват да говорят за тях, а лекарите често третират вторичните заболявания, без да отчитат, че първопричината е хранителното разстройство. Знаем обаче, че броят им нараства, отчетени са случаи на хранителни разстройства при 5-годишни момиченца. По статистически данни 20 на сто от страдащите от хранителни смущения умират. Демонът на анорексията често е свързан с контрола и перфекционизма, както и с културния натиск върху момичетата да бъдат свръхслаби. Анорексията се проявява и при момичета в началото на пубертета като начин да контролират смущаващите промени в развиващото се тяло.

Джейми е най-голямото от три деца и майка ѝ винаги се е опирала на нея в трудни моменти – каквито не са рядкост в живота с втория ѝ съпруг, пастрока на Джейми. Майката се доверява до такава степен, че понякога Джейми има чувството, че тя е родителят, а не детето. Започнала да спазва диети на около 11-годишна възраст, след като пастрокът прави коментар за на-

пъпващите ѝ гърди. Унижавана от погледите, които ѝ хвърля, при навлизането в пубертета Джейми се страхува да се превърне в пълноценна жена. Има силна воля и открива, че ѝ се удава да спазва диета. Това ѝ вдъхва усещане за контрол над нещо в една иначе нестабилна и плашеща среда.

Джейми започва да се подлага на сурови гладувания. Теглото ѝ постепенно спада до 47 килограма и тогава майка ѝ я настанява в болница. Търси различни начини да се възстанови, но никой не дава траен резултат. Накрая неизменно се завръща към гладуването. Когато навършва 20 години и напуска дома си, за да постъпи в университет, чува за практиката за насищане на демоните от своя приятелка, която ѝ препоръчва да посети моя лекция, изнесена в Калифорния. Джейми дойде на лекцията и след това реши да направи ритрийт.

Тежеше едва 50 килограма, положението в университета беше съвсем несигурно и тялото ѝ имаше всички белези на гладуването и анорексията. Крайниците бяха само кожа и кости, покрити с мек пух – типичен симптом на анорексията. Но тя събра сила да се изправи пред своя Демон.

Той приличаше на вещицата от приказката за Хензел и Гретел – слаба, гневна и жестока жена. Гледаше надменно и настойчиво. Когато Джейми зае мястото на Демона и се *превърна* в него, той ѝ каза, че тя не трябва да яде, защото той иска да я контролира. Вместо да се чувства могъща, както очакваше, Джейми изпитваше несигурност. Вещицата заяви, че иска да има власт над нея, но в отговор на въпроса призна, че се нуждае да ѝ бъде вдъхнато успокоение и да се почувства в безопасност.

Докато Джейми я хранеше, вещицата започна да се изпълва, сбръчканото ѝ лице се изглади и тялото ѝ постепенно придоби заоблени форми като на гръцка богиня, с дълга развяваща се коса. Богинята беше Съюзник. Тя каза на Джейми, че иска да ѝ помогне да приеме тялото си и да се отърси от контрола, което ще ѝ помогне да се отпусне. Ще ѝ помогне още да спре да се стреми към съвършенство. След това Джейми осъзна, че когато майка ѝ се е свързала с пастрока ѝ, рязко са изгубили власт над своя живот и единственото, което е можела да контролира, е било храненето. А пък липсата на храна е предпазвала тялото ѝ да се развие и да се превърне в обект на желание за пастрока ѝ.

Джейми нарисува богинята и започна съзнателно да изпълнява онова, което тя искаше от нея, вместо вечно да прибягва до свръхотговорност и контрол. Започна да осъзнава, че определени неща са извън нейната власт, а други не са нейна отговорност.

Започна да танцува за забавление и да прекарва повече време в гората и край океана, недалеч от апартамента си в Южна Калифорния. Това я върна в тялото ѝ и я изпълни с радост. Продължи да работи с Демона на анорексията с помощта на терапевт, постепенно се отърси от пристрастеността си към съвършенството и започна да се доверява на своето женско тяло и да му се наслаждава. Наддаде тегло и макар вещицата да я навестява понякога, Джейми знае как да работи с нея – вместо да се подчинява на командите ѝ, я насища и моли Съюзника си за помощ.

Демоните на рака

Ракът е Демон, който поразява хиляди хора. Има много разновидности на това заболяване и насищането на Демона може да допринесе много за процеса на излекуване. Роуз – здравен специалист, който често дава съвети на другите относно тяхното здраве, е шокирана, когато на самата нея е поставена диагноза рак на гърдата. Избира да се лекува чрез химиотерапия и лъчетерапия и се подлага на интензивен курс от процедури. Но лечението не дава резултат – ракът се разпространява. Преди време Роуз е практикувала *Насищане на демоните*, но ѝ хрумва да опита отново едва след като осъзнава, че химиотерапията е безсилна.

Когато насочва внимание към тялото си и към засегнатата гърда, открива усещане за нещо горещо, червено и лепкаво. Изобразява го пред себе си под формата на разярено младо момиче. Задава ѝ трите въпроса и заема нейното място. В отговор на първия въпрос разгневеното момиче казва:

– Искам да спреш и да се вслушаш в мен! Защо ме пренебрегваш? Глупава идиотка такава, постоянно ме криеш. Ще те спипам! Не знаеш ли, че съм по-силна от теб?

В отговор на втория въпрос – за същинската потребност, червеното момиче отвръща:

– Престани да се преструваш, че насилие не е имало! Мразя да ме игнорираш! Мразя те!

Роуз се изпълва със срам. Припомня си, че като малка е била насилена от чичо си, но си е мислела, че е *надмогнала* проблема и не иска да го повдига в семейството, защото се срамува и смята, че вината е нейна. А той я е заплашил, че ако *каже*, ще твърди, че тя го е съблазни-

ла. Роуз решава да забрави за случилото се, да не казва на никого и да потиска изплуващите спомени. Но с появата на червеното момиче всичко си идва на мястото.

– Нуждаех се от глас – продължава Демонът, – нуждаех се да общувам. Не искам да бъда заставяна да мълча. И няма да го позволя! Ако продължаваш да ми запушваш устата, ще те накарам да страдаш!

В отговор на третия въпрос – как ще се чувства, ако бъде изслушвана, отвръща:

– Ще се чувствам обичана.

На Роуз ѝ се повдига не само от страничните ефекти на химиотерапията, но и от онова, което разпознава като вярно. Още същата вечер прави практиката и насища червеното момиче с любов и внимание. Освен това изважда кутия водни бои и изрисува Демона. Той е страшен, но тя се чувства по-добре, след като завършва рисунката. Изображението ѝ помага да се свърже с Демона и да взаимодейства с него, като *закотвя* формата и гласа му. Изрисува и Съюзника си – фигурата на гръцката богиня Афродита.

Решава всеки ден да изпълнява процеса в пет стъпки, като рисува и окачва картините по стените. Дори не прибира боите, за да ѝ е по-лесно, и така открива, че като рисува, се отпуска, но също достига и яснота. През следващите няколко седмици гневът и тъгата на червеното момиче постепенно се уталожват. Накрая то се превръща в меко и чувствително дете с червена рокличка, стиснало плюшено зайче – като онова, което Роуз е имала като дете. Рисува и съюзниците си, които се явяват в различна форма.

.След няколко месеца се подлага на компютърна томография, от която личи, че ракът е в пълна ремисия.

Тя оставя няколко картини на Демона и на Съюзника да висят на стената, за да ѝ напомнят, и продължава да насища Демона, когато я обземе страх да не се разболее отново. Продължава с химиотерапията и лъчетерапията и започва работа с психотерапевт за преодоляване на травмата от насилието.

• • •

Когато разглеждаме демоните на заболяванията, виждаме как можем да постигнем ефект, като ги насищаме, вместо да се борим с тях. Опитайте да нахраните Демона дори при някоя не толкова драматична ситуация, когато ви се струва, че се разболявате от настинка или грип. Понякога възможността емоционалните проблеми, съпътстващи разболяването, да проговорят преустановява неговия ход. В подобни случаи може да се изправите пред многобройни демони, с които е нужно да работите.

Дори да решите да се борите със заболяването чрез лекове, традиционни средства или конвенционални медицински подходи, разкриването на скритите потребности – причина за вашето заболяване, могат да стимулират нови прозрения. А Съюзникът, когото откривате в четвъртата стъпка, може да ви бъде полезен и да ви оказва подкрепа по време на лечението.

10.

Демоните на страха

Признай си всички скрити грешки!
Доближи се до онова, което те отблъсква!
Ако си мислиш, че не можеш да помогнеш на някого,
помогни му!
Отърси се от всичко, към което си привързана!
Отиди на места, които ти вдъхват страх,
като гробища!
Усещащите същества са безгранични като небето.
Бъди осъзната!

Дампа Сандже (1045-1117)
до Мачиг Лабдрон

Всеки от нас има своите страхове. Дали ужасяваща фобия, синдром на посттравматичен стрес, или нещо далеч не толкова драматично, но повечето хора имат своите демони на страха. От статистическа гледна точка един на всеки десет американци изпитва конкретни ирационални страхове. Съществуват много демони на страха, свързани с избягване на определени ситуации или предмети – сред тях можем да изброим страх от публична изява, страх от тъмнината, страх

от кучета, котки или паяци, страх от височини, страх от водата, страх от летене, страх от шофиране по магистрала, страх от зараза, страх от изоставяне, страх от смъртта, страх от бедността, страх от изнасилване, страх от рака, страх от кръв или инжекции, страх от провал. Агорафобията – страхът от открити пространства или места, от които трудно може да се избяга, е друга често срещана форма на страх, от която страдат повече от три милиона американци.

Всички тези страхове се основават на възприятието, че *ни се случва* някакво външно събитие, че ни грози външна заплаха, което говори, че това са външни демони. Само че външният отключващ механизъм зависи от индивида – когато група хора бъде изложена на идентично преживяване, не всички в групата реагират със страх. Страхът може да се породи от травма, да бъде *унаследен* от родител или провокиран от загуба, но хората рядко могат да проследят произхода на определен страх. Дори ако осъзнавате, че страхът е неразумен или прекомерен, може да не сте в състояние да го контролирате.

Избягването на ситуации, провокиращи страх, може да попречи на професията или на социалния живот. Страховете често изникват изневиделица и ви *нападат*. За щастие, насищането на демоните на страха може да има много силен ефект. Страховете причиняват отбягване и често се таят на някое тъмно, недостъпно място вътре в нас. Когато им придадем форма, открием скритата потребност, която ги поражда, и я задоволим, можем да се освободим от упорити фобии и конкретни страхове. По-долу са изброени примери за различни видове страх и работа с тях.

Демоните на социалната фобия

Често срещан и осакатяващ страх е социалната фобия, от каквато страдат над 5 милиона възрастни американци. Социалната фобия обикновено се поражда в детството или ранното юношество и е свързана със страх от неправомерни обвинения, погрешна преценка или критика. Това може да доведе до страх да се храниш или да пиеш, когато те гледат, страх от обществени тоалетни и неохота да участваш в социални ситуации.

Дъглас – 38-годишен финансов брокер, страда от междупоколенческия Демон на ниската самооценка и социалната фобия. Родителите му (и двамата жестоко наранявани физически и емоционално) предават на сина си чувството, че не струват. Дъглас компенсира усещането за малоценност и слабост чрез чувство за превъзходство и арогантност, които му вдъхват по-голяма сигурност. Майка му страда и от депресия, а понеже като дете Дъглас се чувствал отговорен за нейното щастие, избягвал да споделя негативните си преживявания от страх да не я натъжи. Вследствие на това така и не се научил да преработва негативните емоции.

Състоянието му се отключва, когато се запознава с нови хора, трябва да говори пред публика, намира се с други хора в затворено пространство, от което няма спасителен изход. Опитва се да прикрие страха и тревожността си, за да не би другите да разберат как се чувства, тоест намесва се и срам. Когато Демонът го атакува, Дъглас преживява пристъп на паника, не може да диша спокойно, поти се прекомерно, гласът му спада, преживява силно чувство за надвиснала заплаха. Соци-

алната фобия се отразява върху целия му живот, като го кара да избягва ситуации, които провокират симптомите. Опитва се да контролира всички социални ситуации, за да избегне пристъпите, злоупотребява с наркотици и алкохол, за да може да се отпусне в присъствието на хора. В резултат на фобията в продължение на години страда от силен гняв и фрустрация.

Дъглас знае, че сигурен начин да се справи със социалната фобия е да се насили да влезе в трудна ситуация и да научи, че когато паниката отмине, всичко е наред. Това му помага да види, че страхът му е безпочвен. В усилието си да работи със социалната фобия решава да напусне работа и да дойде като доброволец в *Тара Мандала*, където се води обучение по процеса за насищане на демоните. Тук се обучават много групи за духовно оттегляне, непрекъснато прииждат и си отиват различни хора. Макар да знае, че с идването на всяка следваща група за ритрийт ще бъде принуден да се запознава с нови хора, знае също, че ще се намира в подкрепяща среда.

Още с пристигането се активират всичките му демони, защото не познава никого и изпада в крайна тревожност. Но вместо да я потуши с алкохол, незабавно си намира партньор и под неговите напътствия насища демоните. Това му помага да се *срещне* със страха в безопасна среда, което на свой ред подсилва куража му да се изправя пред все по-трудни социални ситуации. След като насити Демона, свързан с определен човек, вече е в състояние да разговаря с него за страховете си, породени от надигащото се чувство. Освен това при тези директни конфронтации получава подкрепа от своя Съюзник и когато си я представя до себе си, Дъглас

не се чувства толкова самотен. Знае, че пълната трансформация на дълбоко загнездената тревожност ще му отнеме доста време, но междувременно се радва, че редовно се изправя пред плашещи ситуации без наркотици и алкохол и че състоянието му постепенно се подобрява. Само преди няколко години за него би било немислимо да се изправи пред страховете си, но чрез практиката в пет стъпки той се обучава да се среща лице в лице със страха си.

Страх от загуба

Мириам страда от страх от смъртта и загубата. Има три деца и е практикуващ равин, работи в няколко болници като болничен свещеник. Баща ѝ е бил алкохолик, който се е борил с депресията. Опитвал се е да покаже на децата си, че ги обича, но често е бил гневен и умислен. Неговият баща също е бил алкохолик и е биел децата си. По разкази, майка му е била доста дистанцирана и не е проявявала топлина към синовете си.

Разбира се, Мириам добре съзнава трагедиите, сполетели евреите във вековната им история. Когато брат ѝ умира внезапно на 13-годишна възраст, възприема от родителите си почти патологичен страх от загубата на дете, свързан с колективните страхове на евреите от загубата и смъртта. Сърцевината на нейния страх е страхът от смъртта на нейните деца.

Когато започва да храни Демона, Мириам локализира усещането за страх в центъра на сърцето. Усещането е свързано с ужасяващо напрежение; тя го характеризира като огнено, оранжево, остро и неспирно. При вто-

рата стъпка го визуализира като огромен настръхнал нацист с фуражка на офицер от СС. Той е бодлив и с ярко оранжево тяло. Има много ръце, във всяка държи пистолет или друго оръжие. Изражението му е гневно, тъмните му пронизващи очи се стрелкат навсякъде. Изглежда психотичен и напълно ирационален. Иска да изяде и да унищожи децата ѝ. Но когато го пита какво се крие под неговото желание, за своя изненада открива, че той се нуждае от сигурност, дом и родители. Тогава ще се чувства в безопасност и отглеждан.

След като узнава това, Мириам трансформира тялото си в плътен, сладък, млечен нектар от сигурност и безопасност. Облива Демона с него, къпе го многократно. Той бавно се смалява. Накрая се преобразява в дете, след това в голо бебе – безпомощно, меко, розово и пухкаво. То бавно продължава да се смалява и накрая се разтваря в чиста златна светлина.

Когато Мириам призовава Съюзника, той се появява под формата на ангелска фигура с криле. Тя някак знае, че това е Шекина – женският аспект на Бог в юдаизма, *духът на Бог*. На ръст е колкото Мириам с дълга вълниста коса. Има дълбоки, любящи очи, светла кожа, огромни бели сияйни криле като пеперуда, носи бели одежди. Обещава винаги да я съпътства, никога да не я изоставя сама, да я предпазва, като ѝ вдъхва сила, мъдрост и съобразителност. Дава обет винаги да закриля и децата ѝ, да ги предпазва и да им вдъхва кураж.



Понякога страхът от загуба е свързан повече с бъдещето, отколкото с непосредствено надвиснала заплаха. Ние се предпазваме чрез въображаеми сценарии, които може изобщо да не се случат, и се изпълваме със страх години преди да настъпи някое потенциално събитие. Майката на Дана – Джорджия, подобно на своята майка, е много интелигентна, бликаща от енергия, преуспяла жена. Самата Дана е университетски преподавател с докторат по история, майка на две деца и много активна в своята общност. Но прекомерно се страхува от старостта. На 71 години Джорджия – майката, започва *по малко да забравя*. С наближаването на 80-те ѝ поставят диагноза Алцхаймер. Затруднява се да разговаря, не помни прочетеното, претърпява множество личностови промени. Дана, която живее на 6000 километра разстояние, я посещава няколко пъти годишно. Тя не само се страхува от промените, които наблюдава у майка си, но и че същото грози и нея.

Дана решава да работи със страха от остаряването и болестта на Алцхаймер и го открива под лъжичката. Усеща го като тежка топка за боулинг от лед. Излъчва студена светлина, но е мъртва. Почти ѝ се повдига от нея. Когато персонифицира Демона, вижда грамаден мъж, висок почти 4 метра. Той е синкаво-бял, студен и много глупав. Има празен поглед и едро тромаво тяло. Прилича на селския идиот, самотен и тъжен. Движи се тежко, безцелно.

Когато се *превръща* в Демона, Дана обръща поглед към себе си в почуда. Демонът иска да се чувства нор-

мален. Нуждае се от компания и обич и ако ги получи, ще изпитва топлина и привързаност към другите.

Отначало ѝ е трудно да го храни, но упорства. Демонът иска да бъде обгърнат в топъл бял шал от любов и след като го обгръща с белия шал, Дана му поднася гъст нектар от любов и топлина. Той повдига глава и бавно отпива. Лека-полека се смалява, все така загърнат в шала. Накрая се превръща в млада жена, след това в поляна с маргаритки. Появява се младо момиче, което подскача щастливо и бере букет цветя. Дана я пита тя ли е Съюзникът, но момичето отвръща отрицателно. Появява се голяма бяла птица. Тя е Съюзникът. Обещава да помогне с майка ѝ, вдъхва ѝ спокойствие и утеха; напомня ѝ, че един ден всички ще умрем и това не е страшно. Дана намира, че насищането на Демона много ѝ е помогнало и вече не изпитва страх от старостта.

Демонът на посттравматичното стресово разстройство

В края на 1999 г. бях в Бутан на едномесечно духовно оттегляне, но поради поет по-рано ангажимент се налагаше да замина непосредствено след края на ритрийта, докато групата щеше да продължи да пътува още няколко дни. В хималайското кралство Бутан има само едно шосе, което свързва източната и западната част; то се вие мъчително между високите скални откоси и дълбоките пропасти. Потеглих от източната част на Бутан към летището в 4:30 часа с водач и шофьор. Беше почти невъзможно да се пропътува цялото това разстояние за един ден, при това на тръгване водачът ме

предупреди, че шофьорът не е спал, защото цяла нощ е празнувал с местните хора завършването на нашия ритрийт. След около час шофьорът спря край един планински водопад да си наплиска лицето. Като го погледнах, си дадох сметка, че действително е изцеден.

Скоро след това навлязохме в поредния остър завой – но джипът не следваше извивката на пътя. Летяхме право към ръба на пропаст. Забелязах, че шофьорът е заспал. Извиках, но беше твърде късно. Вече летяхме във въздуха. Джипът се изтърколи по стръмния залесен насип встрани от пътя и продължи да се премята надолу, като се блъскаше в дърветата. Усещането беше неописуемо, съпътствано с глухи удари и звън на натрошено стъкло.

Когато джипът най-сетне спря да се търкаля, наоколо беше тъмно и не можех да се ориентирам къде се намираме. Установих, че е преобърнат върху покрива си. Опитах да раздвижа крайниците си и си дадох сметка, че не съм пострадала много-много. Намерих вратата, измъкнах се навън и помогнах на шофьора и на водача да излязат. Те имаха тежки наранявания, а водачът беше с изкълчено рамо, но някак съумяхме да изпълзим до шосето. В крайна сметка бяхме прибрани от нашата група, която ни закара в болница на разстояние 4 часа път – там ни прегледаха и ни пуснаха да си вървим. След това травматично преживяване винаги когато пътувах по път с остри завои и дълбоки пропасти, ми се повдигаше, вкопчвах се в дръжката на вратата, забождах поглед в пода, а понякога дори слизах от колата да се поразходя.

Оттогава храня този Демон и постепенно се лекувам. Когато работя с него, възприема различна форма, затова просто го следвам такъв, какъвто се появи. Веднъж

беше висока черна мъжка фигура, покрита с железни шипове и с остри зъби. Нуждаеше се да го изслушам – да се почувства чут, но и да ме контролира. Ако бъде изслушан, щеше да се чувства изпълнен със сила, затова го наситих със сила. Когато се утоли напълно, се превърна в черна локва с огледална повърхност, а аз се отпуснах в освободеното пространство.

• • •

Демонът на посттравматичното стресово разстройство е специфичен Демон на страха, който се поражда след травматично преживяване или поредица от преживявания. От посттравматично стресово разстройство страдат 5,2 милиона възрастни американци, от които една трета ветерани от войната. В последно време броят на страдащите от ПТСР се увеличава поради нарастващия тероризъм и войните, както и поради климатичните промени, които провокират ужасяващи събития, като урагани и цунами.

При отделните хора симптомите на ПТСР са различни. Понякога се характеризира с кошмарни сънища, повторно изживяване на травмиращото събитие, картинни спомени, емоционална безчувственост, лесно стряскане, раздразнителност, агресивност, апатия, силно чувство за вина, главоболие, стомашно-чревни оплаквания, понижена имунна система, замаяност и безсъние. ПТСР е изпиващо силите състояние, което дава отражение върху взаимоотношенията на страдащия с хората, които са му били близки.

Ребека – 34-годишна учителка по йога от Австрия, е на остров Шри Ланка през декември 2004 година, кога-

то идва цунами. Сутринта, по време на отлива, двамата със съпруга ѝ седят на плажа. Един рибар наблизо им подвиква да бягат. Те хукват към хотела, но водата ги следва по петите, а вратата на стаята им е препречена от мотоциклет. Ребека успява да се вмъкне в съседна стая, но тя започва да се изпълва с вода. Съпругът ѝ успява да влезе в тяхната стая и да се измъкне през задния прозорец, откъдето се изкатерва нагоре по един хълм недалеч. В последната минута, когато водата вече ѝ стига до кръста, Ребека също успява да се измъкне през прозореца и да се изкатери на хълма при съпруга си. Двамата хукват да бягат към още по-високо място и с ужас наблюдават как водата отнася хора, къщи, автомобили и мотоциклети.

Цунамито опустошава целия район. Техни познати са изчезнали или са изгубили свои близки. Двамата остават още известно време да помагат в дейностите по разчистването. Прибират се в Австрия, но не могат да се освободят от посттравматичния стрес. Ребека вече се беше обучавала при мен и година по-късно дойде на ритрийт за обучението *Капала* в Швейцария, все още подвластна на травмата.

Когато реши да работи с Демона на ПТСР, Ребека усети Демона на страха от цунамито като силно напрежение в цялото тяло. Чувстваше се сякаш уловена в капан. Откри центъра на това усещане в сърцето и на още едно място в тялото – в долната част на гръбнака. То беше черно, студено и хлъзгаво.

Демонът се появи пред нея като огромен сиво-черен великан, покрит с люспи. Имаше огромни длани, издължени ръце и деформирани ходила. Беше много агресивен, тромав и нескопосан. Очите му бяха изпълнени с

гняв и тъга. Нуждаеше се от нежност, да бъде гален и прегръщан. Сърцето му копнееше за топъл дъх, който да го изпълни с усещане за сигурност – Ребека му предложи нектар от сигурност, изпълнен с нежност. След като се нахрани, той се преобрази в спяща мечка с мека златиста козина. Когато Ребека го попита той ли е нейният Съюзник, той все още не се беше събудил, затова при петата стъпка тя просто се отпусна умиротворено.

Страхът на Ребека беше много силен, затова тя повтори процеса. Този път Демонът на ПТСР се появи под формата на рицар с броня, черни очи и остри нокти. След като се насити, бронята падна на земята и се появи малка балерина. Тя предложи на Ребека жизненост и подвижност на ума и тялото. Макар Демонът на цунамито да се завръща понякога, Ребека вече владее метода, по който да работи с него. Прави го редовно и достига състояние на спокойствие. Вълните на страха я заливат все по-рядко.

• • •

Мора не само страда от ПТСР, но като социален работник често се натъква на това заболяване у клиентите си. Живее сама в къща *на хълмовете* в Ню Орлиънс. Преживяла е урагана Катрина и страда от страх, че вече никой няма власт над природата. Макар да планира и да подготвя мерки при бедствени ситуации, дълбоко в себе си е убедена, че всичко, което обича, рано или късно ще бъде разрушено. Независимо дали следващото, или по-следващото лято, но това неминуемо ще се случи.

Много хора в Ню Орлиънс страдат от ПТСР вследствие на урагана Катрина и всички те се страхуват от следващ подобен. В хода на своята работа Мора изслушва разказите на оцелелите, научава за страховете им и за близките, които са загубили, както и опасенията им от следващи урагани, което отново и отново подхранва травмата.

Когато работи с Демона на ПТСР, Мора открива страха в раменете си, в горната част на гръдния кош и в ръцете. Преобладава в горната част на тялото – която използва най-активно при работа, но и за да плува (за да се спаси в случай на опасност!). Усеща го мокър и синьо-черен на цвят. Демонът, който се появява в отговор на вътрешното изследване, се изправя пред нея като гигант – грамаден, мокър, син, черен. Тялото му е обливано от бели вълни. Той е по-висок и по-едър от Мора. Необуздан е, има огромни ръце и крака, мята се диво и хвърля вода и вълни във всички посоки. Не запазва неподвижност нито за миг, но е толкова голям и тежък, че тромавият му танц спокойно може да смаже Мора и всичко наоколо.

Демонът е гневен и изплашен. Иска да я убие, както и всичко, което тя обича. Иска да изравни Ню Орлиънс със земята. Иска да опустоши залива и да изличи всички следи от човешко присъствие. Нуждае се от уважение. Ако получи онова, от което се нуждае, ще се чувства спокоен.

Насищането му е трудно, понеже Мора ужасно се страхува от него. Но въпреки това, решава да направи опит, защото досега нито един метод не е дал резултат. Опитвала е различни начини да въплъти уважението и спокойствието. Накрая се преобразява в бял

нектар и се излива върху Демона като дъжд. Храни го през устата. Той примира от глад и не само че постепенно се смалява и силата му отслабва, но накрая се стопява и изчезва.

Когато Мора кани Съюзника да се появи, от същото място в земята, където се е стопил Демонът, се издига малко кафяво птиче. То е силно и мъдро. Казва, че ще помогне, като ѝ вдъхне мъдрост, и ще я предпазва, като ѝ помогне да знае какво да прави. Дава обет, че Мора и семейството ѝ ще оцелеят, каквото и да се случи. Сега, когато разговаря със своите клиенти, подвластни на стреса, Мора си припомня за птичето и спокойствието, което е почувствала, след като е наситила този страх. Установява, че вече не попада в капана на страха, а понеже е в мир със себе си, е много ценен ресурс за своята общност.

• • •

Демонът на посттравматичното стресово разстройство е един от най-широкоразпространените сред ветераните от войната. Лио е ветеран от Виетнамската война, 100% психологически негоден според оценка на Службата за ветераните. Постъпва в Корпуса на морската пехота на САЩ на 20 години и през 1968 г. и 1969 г. служи на фронта.

След завръщането си е освободен от военна служба за 3 дни, а само след 2 месеца се завръща в колежа. Предстои му 17-годишно изпитание с ПТСР, утежнено от автомобилна катастрофа през 1977 г., след която в продължение на 8 дни е в безсъзнание. През 1985 г. започва да посещава редовни сбирки на ветераните от война-

та във Виетнам в мобилна група за подкрепа в Бостън, за да се лекува от ПТСР. Упорства в продължение на 8 години. После преминава на индивидуална психотерапия и се лекува още 3 години. Лечението сякаш му помага, но симптомите не изчезват и той ги контролира посредством няколко медикамента. Беше дошъл в *Тара Мандала* на обучението *Капала*, I ниво, по препоръка на терапевта си, макар да нямаше желание да участва.

Демонът, който се появи пред Лио, беше Демон на гнева под формата на зелена кобра. Тя бе готова да го порази всеки миг и го наблюдаваше със студените си коварни очи. Искаше да бъде предпазена и се нуждаеше да се чувства в безопасност. След като Лио насити Демона с нектара на сигурността, Съюзникът се появи под формата на жена със зелена кобра в скута, а след това кобрата избледня. Съюзникът предложи да му помогне, като го успокои и му вдъхне увереност, и обеща никога да не го изоставя.

В края на петата стъпка Лио се отпусна успокоен. Осъзна, че никога не се е доверявал на женствената си страна и е чувствал, че трябва да бъде мачо. Баща му бил морски пехотинец и в детството му върху военните ценности било поставяно голямо ударение. Разпознаването на женствената му страна като Съюзник в излекуването на ПТСР беше от изключителна важност за Лио и той почувства, че му помага да бъде по-интегриран като личност и да изпитва по-малко страх. Под напътствията на своя лекар Лио постепенно преустанови приема на всички лекарства и след като започна да насища демоните си, симптомите на разстройството все още се проявяват понякога, но когато надигнат глава, Лио ги освобождава чрез петте стъпки.

Демонът на паниката

Страхът се надига и в далеч не толкова драматични житейски ситуации. Инга от Норвегия дойде на ритрийт в момент, в който кандидатстваше за Зелена карта. Тъкмо бе узнала, че изискванията за легален престой в Съединените щати стават по-строги. Беше много доволна от живота си в Калифорния и се притесняваше, че може да се наложи да напусне страната. Изпитваше такъв страх от попълването на формуляра, че не можеше да го завърши. Обземаше я паника, която не ѝ позволяваше да отговори на поставените въпроси. По време на практиката в пет стъпки Инга откри Демона в предната част на гръдния кош, откъдето през гърлото достигаше очите, и се разплака.

Демонът представляваше неразбираема бездна с бели очи. Беше въплъщение на имиграционните служби – призрак с формата на мъж, студен и невъзмутим. Когато му постави въпросите, отговори, че иска да засвидетелства мощта си над нея. Но се нуждаеше тя да подаде документи за Зелена карта, без да драматизира. Ако го направи, той ще изпитва спокойствие и простота.

След като бе наситен, Демонът се превърна в гъсто изписан къс хартия. Думите постепенно избледняха и листът остана празен. Появи се Съюзникът на Инга – изпълнен с радост, мъдър Буда, който започна да се смее на листа хартия. Той обеща да ѝ помогне да се отпусне и да ѝ даде нужното търпение да попълни документите. Една практика в пет стъпки беше достатъчна, за да попълни документите с лекота.

Случаят на Инга е красноречив пример как да се прилага практиката за насищане на демони при конкретна

стресова ситуация, причинена от един изолиран страх. Това разграничение е важно, защото страхът често се поражда в отговор на конкретно събитие, докато фобията представлява вътрешен демон, който се прикрепва към най-различни страхове и лесно може да бъде провокиран. Насищането на демоните на страха може да окаже незабавно въздействие, както при Инга, а може и да са необходими серия от процедури, но при всички случаи практиката е полезен инструмент за работа със страховете.

• • •

Традиционната практика *Чод* има за цел да събуди скрития страх и да го посрещне с приемане, като се конфронтира директно с неприятните и плашещи преживявания, за да разберем, че източникът на всичките ни богове и демони е нашият ум. Насърчена от индийския мъдрец Дампа Сандже да *отиде на местата, които ѝ вдъхват страх*, Мачиг поема на дълго пътуване до 108 такива места, като навсякъде среща и храни различни демони, събудени от мястото. Когато поднасяме на своите богове и демони, на своите надежди и страхове своя вкопчен в егото Аз, ние жертваме онази част у себе си, която поражда нашите страхове, а това ни дава възможност да преживеем свободата по коренно различен начин.

11.

Демоните на любовта

В минутата, в която чух моята първа
любовна история,
Започнах да те търся, без да знам
Колко сляп съм бил.
Влюбените не се срещат най-сетне някъде.
Те се проникват взаимно от самото начало.

Руми (1207–1273)

Връзките са област, в която спящите демони се пробуждат и се залавят за работа. Може да си мислите, че сте приключили с даден демон, но създавате връзка и той отново се завръща и опустошава всичко. Когато се влюбим, част от бронята ни пада, сърцето ни се отваря, ставаме по-уязвими и така насърчаваме демоните да изплуват на повърхността. Любовта изисква да бъдеш уязвим, а това застрашава егото: ето защо демоните се надигат в негова защита. Ревността, несигурността, контролът, страхът и зависимостта – всички те могат да изплуват.

Любовната връзка или съжителството с някого ни помага да видим аспекти от себе си, които иначе не бихме забелязали. По думите на юнгианската психоложка Мари-Луиз фон Франц: *Ако човек живее сам, е практически невъзможно да види сянката си, защото няма кой да му каже как изглежда отстрани. Трябва да има страничен наблюдател.*

Вече стана дума как демоните на заболяванията търсят свободни рецептори в тялото. По подобен начин демоните на връзките биват привлечени от конкретни емоционални рецептори. Несъзнавано откриваме свързващото звено у човека, когото избираме за свой любим, при това притежаваме коварната способност да откриваме тъкмо такива любовни партньори, чиито демони допълват нашите – като точния ключ за точната ключалка. Вместо *Влюбихме се*, спокойно можем да казваме *Съединихме своите демони*. Можете да узнаете много за своите Външни демони, като се вгледате в човека, когото сте избрали за свой партньор, и проблемите, които имате с него. Тъкмо у него виждаме най-ясно проекцията на своите богове и демони. Обикновено когато се влюбим, най-напред виждаме Бога, развиваме копнежи, обсебващи мисли или романтични фантазии. Впоследствие изникват *Демоните*.

В романтичните връзки най-често се проявяват демоните на страха от зависимост и страха да не бъдеш задушен. Те могат да отразяват стари рани. Ако сме били омаловажавани или подложени на насилие, може да се окажем *влюбени* в някого, който проявява неуважение. Ако сме били изоставени, ще изберем донжуан. Докато не извадим тези богове и демони наяве, те ще намират израз у любовните ни партньори.

Карл и Кит изглеждаха като съвършената двойка – докато демоните им не преплетоха рога. Запознават се на сватбата на свой приятел. Карл е 35-годишен адвокат, а Кит е на 28 и пише дисертация по стопанско управление. Тя е от семейство, в което цари хаос; ето защо копнее за стабилност. Майката на Карл го изоставя на 12-годишна възраст; за него се грижат баща му и втората му майка. Отначало дава вид на силен и закрилящ. Кит се чувства в безопасност и сякаш получава нужните грижи тъкмо както винаги е искала.

Шест месеца по-късно започва да възприема закрилата на Карл повече като контролиране. Той не иска тя да се среща с приятелите си или да посещава своя читателски клуб. Кит се чувства задушена и копнее за свобода, а Карл е подвластен на своите богове-демони, плод на семейната му история. Само при мисълта да изгуби Кит, го обземат ирационални страхове от изоставяне. Когато Кит заявява желание за по-голяма самостоятелност, Демонът на изоставянето изплува на повърхността и Карл започва да я контролира още по-силно, което само усилва желанието ѝ да избяга.

Когато двойката започне съвместна работа с боговете-демони, проекциите могат да бъдат отделени от партньора и разгледани самостоятелно. Кит и Карл започват семейна терапия при специалист, който е запознат с работата с демони. Обсъждат проблемите си при съвместна сесия, след което терапевтът ги приема поотделно и превежда всеки през петте стъпки. У дома Карл и Кит споделят какво са научили и постепенно започват да си дават сметка как демоните им са се вкопчили в схватка. Чрез изправянето пред личните си демони те съумяват да снемат напрежението от връз-

ката и Карл постепенно започва да се отпуска, а Кит да се чувства по-добре. Двамата се научават как да използват съюзниците и бързо разпознават изпълзяващите демони, които вече умеят да насищат. Полека-лека връзката им се изпълва с неподправена близост, лишена от напрежение.

Демони, които блокират връзките

Ако срещаме затруднение да създадем и да поддържаме връзка, това е сигурен знак, че трябва да открием кои демони са се активирали. Например една жена казва, че иска да се омъжи и да има деца, но е подвластна на Демон, който се страхува да изгуби независимостта си, което я кара да подбира само мъже с демони, непозволяващи им да се обвържат.

Кони се радва на успешна кариера като мениджър на програми за терапия чрез живот в дивата природа. Когато навършва 30 години, започва да копнее за партньор и деца толкова силно, че създава бог-демон. Мечтае да се омъжи и е убедена, че никога няма да срещне подходящия човек. Но майка ѝ се е отказала от кариерата си в името на децата си и цял живот е негодувала, че заради тях е останала вързана вкъщи. Кони несъзнателно се страхува да не ѝ се случи същото; затова подбира партньори, които бягат при изгледи за дълготрайна близост.

Най-сетне Кони си дава сметка, че вероятно неспособността да създаде сериозна връзка е свързана по някакъв начин със самата нея. Решава да работи със своите демони. След като насища Демона на копнежа и

страха чрез петте стъпки, той се превръща в сърничка, която предлага да ѝ напомня за нейната нежна, уязвима страна. Тя осъзнава, че може да запази силата си и въпреки това да си разреши необходимата уязвимост и близост, които се изискват за една връзка. След срещата с този Съюзник намира фигурка на сърничка и я поставя на бюрото си, за да ѝ напомня какво е научила.

В последно време Кони е по-открита към мъже, които са отворени за емоционална близост, и изоставя склонността си към емоционално затворени или женени мъже. Наскоро се запозна с мъж, който съзнателно търси трайна връзка и споделя любовта ѝ към дивата природа. Двамата създадоха обещаващо партньорство, в което страхът на Кони да не последва стъпките на майка си не се проявява.

Вариация на тази тема е Демонът на отдаването на прекалено много *любов* на ненадеждни партньори. Шарън – 46-годишен адвокат, е отраснала без баща. Когато е била малка, майка ѝ е работила по цял ден, а тя е била гледана от баба си – мила и грижовна жена. Понеже майка ѝ не е имала партньор, Шарън се превръща в нейна емоционална подкрепа и най-чест събеседник. Вследствие на това, че подчинява собствените си нужди на тези на майка си, Шарън израства с чувството, че майка ѝ я третира собственически и доминира над нея, вместо да я обича и цени такава, каквато е. Когато пораства, Шарън се отделя да живее самостоятелно, но се колебае да се обвърже с когото и да било от страх да не изгуби новопридобитата си автономност. Години по-късно се улавя, че се пита защо връзките ѝ не се получават, макар да копнее за връзка.

Тя е с хомосексуална ориентация и търси връзка с хетеросексуални жени, които в крайна сметка ѝ отказват. Влага във връзката твърде много, а накрая се чувства предадена.

Когато осъзнава склонността си да създава взаимоотношения, в които влага твърде много, без да получава реципрочен отговор, решава да работи с този Демон. Той е като голяма издута, надуваема кукла. Иска вниманието ѝ, но всъщност се нуждае да се чувства обичан. Шарън успява да го насити с любовта, за която тя е копнеела, но сякаш така и не е получила от околните. След като поработи по този начин известно време, създаде нова, удовлетворяваща връзка с жена с хомосексуална ориентация, която е готова за връзка.

Боговете-демони на връзката

Натрапчивите навици са чест отдушник за демоните на връзките. Когато Дерек – 38-годишен инженер еколог, създава връзка с Джоузи – 40-годишна, собственичка на бизнес за кетъринг, той е готов да се откаже от придобития навик да изоставя една жена веднага щом стане зависима от него. Джоузи е независима и самоуверена и го привлича много силно. Майката на Дерек е била зависима от него и го е превърнала в заместител на любовен партньор; затова той често се бунтува и когато една връзка стане твърде сериозна, предприема асертивни действия, за да утвърди независимостта си. Дерек и Джоузи заживяват заедно, но след 6 месеца той започва да гледа порнофилми в интернет и да мастурбира при всеки удобен случай. Когато Джоузи узнава

за това и степента, в която се разгръща, тя се чувства предадена и заплашва да го напусне. Той ѝ обещава да прекрати тези занимания.

Дерек се сблъсква с Бога на желанието и Демона на натрапчивото поведение. Копнее за еротична свобода и се страхува от ангажимент. През следващия месец спазва обещанието си, но намира нов отдушник на фантазиите си – натрапчив телефонен секс. Джоузи отново узнава и се изпълва с гняв и ревност. И сега Дерек прекратява заниманията си, но вече не се възбужда от Джоузи. Неспособността да се представи като добър любовник без помощта на външна стимулация го изпълва с объркване по отношение на връзката му с Джоузи, която изгубва доверие в него.

Дерек се опасява за връзката им и решава да започне терапия. Терапевтът е обучаван да работи с демони, затова му предлага да опита. Богът-демон на желанието и страха се появява като зелено хлъзгаво чудовище с големи и сладострастни устни. Нуждае се от увереност, която да го накара да се почувства в безопасност, но се страхува да не бъде задушено по същия начин, по който Дерек е бил задушен от своята емоционално зависима майка. Нуждае се от безопасност и свободно пространство.

След като Дерек го насища, той се превръща в горско духче, което обещава да го придружава по време на приключенията му в дивата природа, изоставени в началото на връзката с Джоузи, тъй като тя не обича да се разхожда на открито. Дерек насища Демона на натрапчивото поведение винаги, когато надигне глава, и предприема самостоятелни планински преходи. Това го изпълва с необходимото чувство за независимо и здра-

вословно отделяне от Джоузи, без да изменя на връзката. След време вече не му е необходимо да търси отдушници за натрапчивия сексуален подтик и отново започва да се възбужда от Джоузи. Тя постепенно възвръща доверието си в него и двамата съумяват да задълбочат близостта си и да открият истинска интимност.

• • •

Друг Бог-Демон, който срещаме при връзките, е *puer aeternus* (при жените *puella aeterna*) – вечният младеж, който иска да прегърне всяка възможност, никога не поема ангажимент и отказва да порасне. Хората с този комплекс често се заемат с младежки, опасни дейности и избягват сериозните ангажименти на възрастния човек и отдадените връзки. Божествените аспекти на *puer aeternus* са свързани с копнеж към духовна възбуда, пътешествия без посока, мечта за летене и често са свързани с употребата на алкохол и наркотици в търсене на тръпка. Демоничният аспект може да се пристрасти към безкрайната възбуда и да наранява останалите, като не поема отговорност за постъпките си. Хората с комплекса *puer aeternus* често извършват сезонна или краткосрочна работа, излизат с по-млади хора и търсят секс без отговорности.

Арон е от голямо семейство, баща му се е чувствал обременен от тежките отговорности, свързани с обезпечаването на семейството. Майката, която дълго време е страдала от депресия, се обляга изцяло на грижите на Арон, когато бащата получава инфаркт на 50 и няколко години. Арон започва да излиза с момичета, но не създава нито една връзка и има многобройни

флиртове за една нощ. Когато е почти на 30 години, една жена забременява от него и той с неохота припознава детето. С напредването на възрастта продължава да носи младежки дрехи и да се държи като част от компанията на сина си. През повечето време настоява за здравословен живот, пост и занимания с йога, но периодично се напива импулсивно, губят му се моменти, опитва се да съблазнява по-млади жени и кара безразсъдно. На около 50-годишна възраст е гост на 21-вия рожден ден на сина си, напива се и флиртува с приятелката му по такъв скандален начин, че на следващата сутрин синът заявява, че повече не иска да го вижда.

След този случай Арон най-сетне признава, че има проблем. Дойде да работи с него по време на ритрийт за обучението *Капала* и когато запознах групата с бога-демон *Puer*, разпозна в него именно своя случай. Започнахме да го насищаме чрез процедурата в пет стъпки и Арон се изправи пред страха си да порасне и да се озове в капан. Пуерът се яви като подобна на центурион фигура, която отбягваше погледа му и подскачаше наоколо. След като Арон го насити, се появи Съюзникът – див жребец, който му каза, че ще го предпазва, като просто *ще бъде на негово разположение*. След като поработи и с Бога на копнежа за свобода, и с Демона на страха от впримчване, той реши, че трябва да изтрезнее. Също си даде сметка, че остарява и действително иска да има партньор, не просто поредица от мимолетни срещи без посока. Започна терапия и благодарение на постепенно нарастващото разбиране за себе си осъзна, че може да има връзка, без непременно да преповтори нещастието на баща си. Започна да се променя и престана да се напива до безпаметност. Откри, че

работата със Съюзника чрез разговори също му помага. Накрая срещна жена, която обичаше да пътува и харесваше същите спортове като него, с която съумя да се обвърже.

• • •

Проектиране на нашите демони

Работата с демоните е много ефективна в областта на връзките, тъй като любовта изважда наяве какво ли не и резултатът от съединяването на демоните може да бъде доста разтърсващ. Ако имате връзка, помислете както за демоните, така и за боговете си. Така ще добиете по-дълбоки прозрения за своята връзка и ще започнете да работите с нея по нов начин. Също може да насищате демоните съвместно с партньора си, като следвате описаните инструкции. Така може да се почувствате по-близки и да изградите помежду си по-голяма откритост, но може и да се подведете. При работата с демони се вглеждате в своите най-болезнени места и ако връзката не ви вдъхва усещане за сигурност, по-добре работете с доверен приятел или терапевт.

Ако разпознаваме своите демони и ги насищаме, това снема голяма част от напрежението в една връзка. Тъй като връзките събуждат множество демони, които се проектират върху партньора, чрез работата с тях ние освобождаваме себе си и това ни позволява да създадем здрава връзка или да излекуваме настоящата. При връзките често ни привличат хора, които са пълна противоположност на самите нас, а след това кри-

тикуваме именно качествата, които са ни привлекли. Силният мълчалив мъж се превръща в дистанцирания съпруг, който няма връзка с емоциите си. Веселата приятелка с освободен дух се превръща в безотговорна повърхностна съпруга. Зад качествата, които са ни привлекли в самото начало, често се крият демони, които се показват едва когато връзката се задълбочи. Те могат да бъдат и проекция на част от самите нас, която отхвърляме. Когато работим със своите демони, може да открием у демоните на партньора именно онези свои черти, които отхвърляме.

Демоните на връзките се съединяват и със семейните демони. Например, ако критичният нрав на баща ми не ми допада, се омъжвам за човек, който ми се струва съвсем различен само за да открия, че той е също толкова критичен. Започвам да го критикувам, задето е толкова критичен, като пренебрегвам факта, че по този начин всъщност критикувам себе си! Когато в един междуличностен конфликт се намесва личен демон, всъщност единият партньор проектира върху другия своя отхвърлена или отречена част. Възприемаме тези части от себе си така, сякаш принадлежат на партньора ни, и чрез едва доловими знаци постоянно го подтикваме да постъпва в съответствие с проектираното поведение. После се разстройваме и се нахвърляме срещу него. Затова е добре, когато нападаме партньора си, да си задаваме въпроса: *Това проекция на мой демон ли е?*

Да вземем за пример Лен и Линда, които се оженили съвсем млади. На около 40-годишна възраст у Лен се появява желание за различни сексуални преживявания. Вместо да говори за това направо, той обвинява Линда,

че флиртува и му изневерява. Дори сякаш я насърчава, като я пита дали се чувства привлечена от един или друг мъж. Понякога стига до такива емоционални крайности, че буквално я притиска до стената: *Признай си, всичко е наред!* Тя започва да се пита дали наистина не изпитва подобни чувства. Но когато един ден той заявява, че иска да изследва нова връзка и затова се изнася, тя разбира, че е проектирал своя Демон върху нея.

Същото може да се случи и с човек, който твърди, че никога не се ядосва, но владее до съвършенство умението да разпали гнева у брачния си партньор или да го предизвика да се ядоса на друг. Подобни проекции са част от несъзнателното съглашение, което сключваме с любовните си партньори по отношение на демоните. Ти поемаш гнева, аз поемам тъгата. За теб – оптимизмът, за мен – песимизмът. Ето защо, когато размишляваме над интимните си връзки, осъзнаването на демоните може да ни бъде изключително полезно и да ни даде възможност да поемем отговорност за своите. Никой не познава вашите демони по-добре от интимния ви партньор, което прави връзките едновременно безценен дар и своеобразно предизвикателство.

12.

Демоните на зависимостите

Може би всичко ужасяващо у нас представлява,
в дълбоката си същност, нещо безпомощно,
което се нуждае от нашата помощ.

Райнер Мария Рилке

Един от най-разпространените демони на света е зависимостта. Да бъдеш зависим, означава натрапчиво да се предаваш на нещо; ето защо всички зависимости представляват неконтролируем – и поради това заблуден – опит да наситим своите демони. Зад всяка зависимост се крие гладен дух, който търси храна, за да насити душата.

Когато изучаваме демоните на зависимостите, е важно да припознаем, че Демонът е не пристрастяващото вещество, а нашата привързаност към него. Тези демони се раждат в нашия ум и се привързват към външен обект. Например алкохолът не е Демон – Демон е вътрешната потребност, довела до пристрастяването. Дори да отстраним пристрастяващите вещества (или поведения), това няма да доведе до значителни

промени, ако не сме готови да работим със своите демони.

Случвало ли ви се е да провеждате диета и да ровите в боклука за онова парченце шоколад или курабийка, което сте изхвърлили в опит да отречете себе си? Лусия иска да спре да пуши и решава да се раздели с цигарите. Живее в провинцията и когато решава да изхвърли всичките си цигари, дава колата си на приятелката си, за да не може да излиза. Остава вкъщи в продължение на една седмица, копнее за цигара, но не пуши. Само че в момента, в който си взема колата, отива до първата бензиностанция и си купува една кутия. За да спре да пуши, тя трябва да се освободи от Демона, скрит зад пристрастеността към тютюна, а не просто да се раздели с цигарите.

Някои зависимости са съвсем очевидни. Други са по-недоловими, затова е по-трудно да бъдат идентифицирани. Възможен начин да определите дали сте зависими е да отчетете дали ориентирате живота си около определено вещество и дали сте склонни да се запасявате с него. Запитайте се също дали връзката ви с това вещество не се отразява пагубно на личните ви взаимоотношения и трудовия ви живот. Сред най-очевидните зависимости можем да изброим храната, наркотиците, медикаментите по лекарско предписание, алкохола, тютюна и самонараняването. По-недоловимите са свързани с перфекционизма, пристрастяването към секса, порнографията, пазаруването и харченето на пари, хазарта, интернет, работата и спортуването. Някои зависимости включват физиологичен компонент, докато други се основават изцяло на психологическа зависимост.

Често пристрастяването е сложно, затова и прекратяването на една конкретна зависимост обикновено не елиминира наличието на зависимо поведение в живота ви. Можете да спрете да пиете, но да се пристрастите към лекарствата по предписание, защото не сте обърнали внимание на скритите причини за първоначалното поведение. Отказването от алкохола поставя началото на излекуването, но обрича на глад един Демон, който ще потърси друг начин да се насити. Вътрешният демон се разкрива, когато бъде отстранен външният, но е склонен да се привърже към друго вещество, за да се справи с неразрешеното си отчаяние. Нужно е да открием първоначалната причина за зависимостта и да наситим този Демон – иначе просто подменяме една зависимост с друга.

Като всеки друг, Демонът на зависимостта също черпи сили, когато се опитвате да го потиснете. Спирате за известно време, но фрустрираната зависимост създава напрежение, което се усилва и избухва със сила, далеч надминаваща предшестващото поведение. При този сценарий залогът е всичко или нищо – няма баланс. Разюзданите изблици започват с тихо гласче, което недоволства от потискането и настоява, че заслужавате поне едно питие, поне една цигара, поне половин кутия сладолед – независимо за какво вещество или поведение става дума. После си сипвате едно питие или палите една цигара и бентът на желанието се отприщва. Искате все повече, а ако не го получите, Демонът на зависимостта се изпълва с гняв. Истинското изцеление може да започне едва когато действително припознаете Демона на зависимостта и сте в състояние да кажете: *Добре, ще ти обърна внимание, кажи ми какво искаш!*

Демоните на злоупотребата с вещества

Зоуи – 32-годишна, е помощник-мениджър в голям курорт. Благодарение на 12-стъпковите програми и *Насищането на демоните* е успяла да прекъсне цикъла на зависимостта, но това невинаги е било така. На 13-годишна възраст в отговор на проблемите си у дома започва да се самонаранява. Отначало го прави, защото иска да умре, но после се превръща в начин да се справи. Когато изпитва физическата болка от самонараняването, емоционалната болка избледнява, макар и временно. На 14 открива алкохола, който притъпява чувството на себеомраза и отчаяние. Пие с повод и без повод, не се интересува от удоволствието или социализирането – чисто и просто преследва резултата. Открива и наркотиците и узнава, че пушенето на трева притъпява вътрешната болка още повече.

Няколко години по-късно Зоуи създава връзка с наркопласьор. С течение на времето употребява все по-силни наркотици. Убедена е, че няма да се пристрасти към хероина, но само след година вече е зависима. Още ходи на училище и има приятели и семейство, но се нуждае и от наркотика. Макар да не смята, че има проблем, здравето ѝ толкова се влошава, че родителите ѝ решават да потърсят помощ. Влиза в клиника за рехабилитация, въпреки че продължава да отрича проблема. След като излиза оттам, решава, че спокойно може да живее без хероина, тревата и алкохола. Само след месец е бездомна, наркотизирана и нещастна.

Зоуи винаги е търсела нещо, с което да запълни огромната емоционална празнота, която изпитва. Отначало чрез наркотиците и алкохола като че ли успява.

Те временно облекчават чувството за празнота. Но накрая неизменно се сблъсква със самата себе си и нещата все повече се влошават. Не може да се почувства достатъчно готова, за да избяга от себе си, но не може и да спре. След втори престой в клиниката се присъединява към 12-стъпкова програма и започва да медитира. Не взема наркотици, но се отдава на други зависимости (най-вече работа и любов), които също стават неуправляеми. Тя все още разчита на външни средства, за да се справи със своята болка.

Горе-долу по същото време майката на Зоуи чува от своя приятелка, че дъщеря ѝ живее и работи в *Тара Мандала*. Чрез тази връзка Зоуи дойде да работи в Колорадо като доброволец за едно лято и така научи за насищането на демоните. Демонът на зависимостта беше сиво чудовище с безброй пипала. Всяко завършваше с око и опипваше блуждаещо всичко наоколо. Тя осъзна, че това са различните аспекти на нейната зависимост. Демонът ѝ каза, че иска да бъде цялостен, за да престане да се вкопчва, и така ще се почувства умиротворен.

След като го насити, Зоуи се почувства по-спокойна, не толкова невротична и по-самоуверена. Пипалата се свиха и избледняха, Демонът се превърна в мармот, който избяга и остави Зоуи да си почива в състояние на единение. Сега винаги когато закопнее за алкохол, работа или любов, Зоуи го усеща в тялото си като разяждаща тревожност, че *не е достатъчно добра* – според нея тъкмо това е първопричината, скрита зад потребността ѝ да консумира. Когато изследва това чувство в тялото си и премине петте стъпки, Демонът всеки път изглежда малко по-различен и се нуждае от малко

по-различни неща, но тя винаги го насища с онова, от което се нуждае. В хода на процеса тя откри, че той се завръща все по-рядко.

• • •

Пристрастяването към храната също е изключително популярно. Ана – 59-годишна, яде натрапчиво шоколад. Той ѝ действа успокояващо и като стара приятелка я утешава, когато се чувства уязвима. Ана е родена в Германия непосредствено след Втората световна война, отраснала е без баща, а майка ѝ ѝ давала шоколад винаги когато Ана се е държала добре или когато ѝ се е налагало да замине за по-продължително време. Така шоколадът придобива дълбоко символично значение за Ана като заместител на майчината любов. При стресови или застрашаващи ситуации тя търси убежище при шоколада. Купува огромни количества, които изяжда, вследствие на което натрупва излишно тегло и страда от депресия и булимия. В началото на всеки подобен *гуляй* за миг се изпълва с надежда, че в сладкото ще открие нещо, което ще утоли копнежа ѝ, но когато поглъща и последното парче, вече се мрази.

Когато започва да работи с този Демон, Ана открива кльощаво момиченце с големи очи, което сякаш страда от недохранване. Изпъкналите ѝ, изпълнени с примирение очи, подсказват, че често се е опитвала да задоволи потребностите си, но без успех – обзета е от безнадеждност. Нуждае се от сладост, топлина и сигурност – накратко майчина любов. Ана насити момиченцето с нектар от майчина любов и тялото на Демона жадно изгълта цялата енергия, след което се превърна в

нормално, щастливо момиченце, което искаше да тича и да си играе. Ана се научи да го насища винаги при появата му и в крайна сметка престана да се тъпче с шоколад. След като разбра какво наистина иска Демонът на шоколада, тя може вече да подмине самия шоколад и да даде на Демона любовта, за която самата тя е копнеела.

Работохолизъм

Работохолиците постоянно са заети с работа и не си оставят време за почти нищо друго. Все повече американци се превръщат в работохолици и работят повече от 60 часа седмично. Като всяка друга зависимост това поведение също се характеризира с натрапчив аспект, който се превръща в основен фокус на живота. В името на работата си те пренебрегват здравето, семейния живот, приятелите и духовния си живот.

Работохолици се срещат не само на високоплатени позиции. Ще ги откриете във всяка професия – от строителството през бизнеса до науката. Те често се съгласяват с невъзможни срокове и не зачитат граници. Работохоликът изпитва непреодолима потребност да свърши възможно най-много работа във възможно най-кратък срок. Опитва се да контролира всичко, затруднява се да делегира права и оказва огромен натиск върху подчинените и колегите си. Когато вследствие на стреса и изтощението здравето му се влоши, работохоликът се оказва сам, почти без социална система за подкрепа.

У работохолиците битува скрито вярване, че в някакъв момент работата многократно ще се изплати и

тогава ще могат да излязат от играта. Но този момент никога не настъпва. Винаги има още много какво да се върши. За разлика от хората, които просто работят усилено, работохоликът не обича да си почива и често се храни, докато работи. Винаги се чувства така, сякаш се надбягва с часовника. Често е перфекционист, който никога не е доволен от свършеното.

Който е подвластен на този Демон, в крайна сметка се оказва впримчен в безкрайния стремеж във въртележката на хамстера. Работохоликът често оставя на децата си в наследство депресията и тревожността, породени от твърде високите очаквания, с които ги е натоварил; склонността му да ги цени заради постиженията им, а не заради самите тях, и отсъствието му в живота им като източник на грижи и възпитание.

• • •

Понякога търсим оправдание за склонността към работохолизъм. Силвия започва търговия с детски дрехи от естествени материали, за да се издържа, докато отглежда децата си. Тя е самотна майка с две дъщери, Абигейл и Лиза, така че финансовите ѝ нужди са съвсем осезаеми. Когато бизнесът процъфтява, тя убеждава себе си, че продължава да работи именно заради тях: редовно остава до късно, за да им осигури по-добър живот. Но момичетата са нещастни, защото майка им е твърде заета, за да прекарват време заедно. Тласкана от Демона на работохолизма, тя наема бавачка, не присъства на училищните изяви, няма време за семейни почивки. Компанията постига голям ус-

пех и започва да сключва договори за франчайз, което означава, че Силвия постоянно бърза да хване самолета за някоя среща.

Вглежда се в живота си едва когато на 15-годишна възраст едната ѝ дъщеря прави опит за самоубийство. Силвия си купува някаква аудиопрограма от местната книжарница и от нея узнава за *Насищането на демоните*. Решава да посети ритрийт, за да разгледа натрапчивата си връзка с работата.

Когато визуализира Демона на работохолизма, той ѝ казва, че иска успех и власт, но зад него се крие нуждата от мир и хармония. През цялото време, докато се блъска, Силвия вярва в идеята, че като натрупа достатъчно пари, ще се изпълни с вътрешен мир. Когато нахранва Демона с нектара на мира, се появява Съюзникът – красиво тюркоазено водно конче, което ѝ казва, че усилният ѝ труд няма да свърши никога; затова нека се изпълни с вътрешен мир сега, а не да чака. В резултат на практиката в пет стъпки Силвия продаде всичките си магазини, освен най-близкия до дома си. Благодарение на освободените средства може да плаща семейните почивки и има възможност да работи по-малко. Прави всичко това, за да може да се наслаждава на времето с децата си. Спира да работи в събота и неделя и започва да практикува йога, като по този начин насища Демона с онова, от което той действително се нуждае, вместо с онова, което си мисли, че иска. С течение на времето продължи да го храни и взаимоотношенията с децата ѝ се подобриха. Те отдавна пораснаха, но все още поддържат близка връзка с майка си.



Том е подвластен на Демона на работохолизма, съчетан с Властови демон. Той е 34-годишен корпоративен юрист от Ню Йорк, който винаги е изпитвал потребността да има последната дума. В социална ситуация обича да създава чувството, че е специален, като изключва определени хора и се фокусира върху онези, които смята за могъщи. Изкарал е много пари и си е купил вила в покрайнините на Ийст Хамптън, за да се социализира с влиятелни личности. Жени се за модел от Ню Йорк заради блясъка и шикозните ѝ приятели. Остава в офиса до късно и мисли за работата си дори на заспиване. Вкъщи и по време на уикенда често пропуска хранения и яде пред компютъра си. Прекарва малко време с жена си, а когато са заедно, говори само за работата си и не създава с нея дълбока и близка връзка.

Започва да страда от безсъние, а през деня има пристъпи на паника. Горе-долу по същото време жена му си дава сметка, че той не я обича като личност и решава да го напусне. Том започва да се чувства така, сякаш всичко се срутва върху него, затова се обажда на своя приятелка от колежа, за която знае, че е станала психотерапевт. Тя е запозната с практиката за насищането на демони и когато чува за паникатаките, препоръчва на Том процедурата от пет стъпки. Отначало той се съпротивлява, но отчаянието го кара да опита.

Започва работа с Демона на тревожността и скоро открива, че зад него се крие Демонът на работохолизма. Когато го въплътява, узнава, че зад лъскавата фасада на неустрашимостта и ефективността в действителност е слаб и уязвим. Том насища разнообразните

демони на страха, несигурността, самотата и властта. Разбира, че пристъпите на паника всъщност са послания, които го предупреждават, че животът му не е автентичен. След това съумява да изгради топла връзка с жена, с която се запознава в ритрийта, да ограничи работата си в рамките на работното време и да не се оставя да бъде обсебен от нея. В събота и неделя дори не включва компютъра си и работи за това да бъде по-отворен към усещането за уязвимост, скрито зад Демона на работохолизма. Вече не страда от пристъпи на паника и макар да има успешна кариера, не се стреми да замести истинската близост с работа.

• • •

Когато се вглеждате в своите демони и зависимости, търсете потребността, скрита зад копнежа за определено вещество или външна ситуация. Така ще се насочите към причината за зависимостта, вместо да се съсредоточавате върху симптомите. Боговете-демони на зависимостите приемат най-различна форма, но зад всички тях се крие чувството, че съществува нещо, което може бързо да разреши проблема или да притъпи трудните вътрешни чувства. По ирония на съдбата колкото по-дълго търсим отговори навън, толкова по-голяма става нашата нужда. Ако обърнем внимание на онова, което е скрито зад Демона на зависимостта, го освобождаваме от усилените опити да привлече вниманието ни – заедно с всички останали демони, свързани с него.

Зависимостта е ясен пример как проблемът не е във външния свят. Ето защо диетите, забраните и ограни-

чителните стратегии не дават резултат – всички те се основават на допускането, че проблемът е във веществото, вместо в отношението на човека към него. Когато наситим тези демони и стигнем до мястото за почивка и интегриране в петата стъпка, можем да третираме безумието на зависимостта в неговия корен. При работа със сериозни зависимости препоръчвам холистичен, интегративен подход, при който в допълнение към практиката от пет стъпки се прилагат и психотерапия и 12-стъпкови програми.

13.

Демоните на насилието

Сянката е другата страна. Тя е изражение на собственото ни несъвършенство и земна суета, негативът, който е несъвместим с абсолютните ценности.

Ерих Нойман

Демоните на насилието се раждат от интернализираните чувства, провокирани от физическо и емоционално насилие, затова най-често се проявяват в семейството и се предават от поколение на поколение. Невъзможно е да се определи броят на хората, пострадали от различните видове насилие, защото по-голямата част от случаите остават премълчани. Но не бива да използваме липсата на статистически сведения, за да омаловажаваме тези демони, тъй като те оказват върху нас най-разрушителното въздействие.

Има много видове насилие, сред които са насилието над деца, емоционалното насилие, физическото насилие, сексуалното насилие над деца, изнасилването по време на романтична среща, домашното насилие, тормозът,

заплахите, сексуалното насилие над възрастни и психологическото насилие. Сексуалното насилие е най-често срещаният и най-деструктивният вид насилие, особено когато е насочено срещу деца. То често води до страдание през целия живот, включително зависимости, саморазрушително поведение и самоубийство. Невинаги е физическо – може да включва вербална травма. Същото важи за насилието между съпрузи – форма на домашно насилие, която често включва изнасилване. Извършители на насилието най-често са носителите на някаква власт – родители и лица, предоставящи грижи, учители, преподаватели, пастори и свещеници, терапевти. Когато в дадени взаимоотношения има значителна разлика в разполагаемата власт, съществува потенциал за насилие.

Едва наскоро – и то само в определени страни – насилието над деца беше признато за сериозен проблем, който води до увреждания за цял живот. При сексуалното насилие напрежението, което оказват върху жертвата, тайната, силното чувство на срам и страхът от негативни последици може да попречи на детето, дори на възрастен човек, който осъзнава насилието, да потърси помощ. При пастори, терапевти и учители се стичат множество уязвими, доверчиви хора с незадоволени потребности, а тези позиции са овластени от институцията, която представляват. Това може да подейства като покана за насилие у човек на властова позиция, който има незадоволени нужди и желания и взаимодейства с другите без надзор. Отначало Демонът на насилието често се представя под формата на депресия, зависимост или друго деструктивно поведение, но след като тези очевидни демони бъдат наситени, изплува Демонът на насилието.

Когато се разкрие, често препоръчвам да се начертае карта на конкретния проблем (вж. стр. 115). Демоните на насилието често са хидри с множество различни крака и глави. Също насочвам към работа с лицензиран терапевт, обучен да работи с демони на насилието, защото емоциите, които се събуждат, често са много силни. Може да се нуждаете от помощта на професионалист, за да минете през този процес. Работата със съюзниците, които ще се появяват, също е много важна – точното и ясно описание на начина, по който той ще ви предпазва, е особено целебно, защото една от травмите, които причинява насилието, е липсата на закрила от онези, които би следвало да я предоставят.

При пострадалите от сексуално насилие често се проявява тенденция към дисоцииране от физическото тяло. По тази причина моето предложение е в четвъртата стъпка, вместо да разтворите тялото си в нектар, да си представите, че притежавате магическата способност да произвеждате неограничени количества нектар, който да насити Демона. Така оставате *в тялото си* и не се дисоциирате от него, както е възможно да се е случило в ситуацията на насилие. Този метод може да се приложи и когато някой изпитва дискомфорт от представата, че тялото му се разтваря и се превръща в нектар. Но когато е възможно, трябва да поднасяме тялото, понеже това е ключов елемент от учението на Мачиг за метода, чрез който да отидем отвъд вкопчването в себе си.



Понякога демоните на насилието от ранните етапи на живота могат да ни отведат към по-нататъшно насилие, както при Дона – добре изглеждаща 58-годишна жена с посребрени коси, която е управител на пекарна. Като дете често е била бита от втория си баща, а когато се омъжва на 20 и няколко години, съпругът буквално пресъздава повторно детството ѝ. Травматизира я, като в продължение на години я държи в плен на страха. Когато най-после се освобождава от този брак, самооценката и самоувереността ѝ са разбити на парчета. Доверието ѝ в мъжете е разрушено. През следващите 20 години рядко се наслаждава на мъжка компания.

Дона решава да работи с Демона на травмата от мъжете. Когато той се появява пред нея, тя никак не се изненадва, че е приел формата на международния символ, който ще видите по вратите на мъжките тоалетни. Няма глава и стъпала, лицето му няма черти. Торсът му е покрит изцяло с прозрачни кристали, които стърчат като късове стъкло. Името му е Бодливко.

При заемане на мястото му и превръщането в него той казва:

– Покрит съм с раздиращи късове кварц и съм студен. Държа се лошо. Правя всичко възможно да отблъскваш мъжете. Съпътствам те от много отдавна и ти се криеш зад мен, защото наистина се страхуваш. Аз съм голям и силен и имам власт над теб. Нуждая се да ми позволиш да се пенсионирам. Толкова съм уморен от твоя негативизъм, че ти повече не се нуждаеш от мен. Искам да изпитам мир!

Дона си представя, че може да произведе огромно количество нектар на умиротворението и поднася на Демона цели кофи, които той излива в огромна вана. След като го попива, кристалите се натрошават и тялото му започва да се огъва и да омеква. Превръща се в здраво човешко същество от мъжки пол, и по-специално в благ, чувствителен мъж, който не буди страх у Дона. Този мъж е нейният Съюзник. Дона се отпуска в пространството на релаксацията и доверието. Откакто го храни, забелязва у себе си съществена промяна. Изпитва отчетливото чувство, че някакво неприятно присъствие, което е живеело, загнездено у нея, си е отишло. Изпълнена е с надежда, че сега може да приеме мъж в живота си.

• • •

Пострадалите от сексуално насилие често се срамуват от това, сякаш имат вина за случилото се.

Клоуи – 44-годишна, е интериорен дизайнер, омъжена, с няколко деца. Като момиче е била изнасилена от баща си. Той ѝ прави порнографски снимки и я изнасилва. Клоуи започва да работи с Демона след много неприятно преживяване с мъж, когото обича много и иска да бъдат приятели. Но мъжът иска сексуална връзка и приятелството рязко се прекратява, когато става ясно, че тя няма интерес към романтични взаимоотношения. Тя е ужасно разстроена, но не си дава сметка за връзката с преживяното насилие. Локализира отхвърлянето от своя приятел в лявата половина на тялото. Изпитва безчувственост и силно обтягане, като изсушено сухожилие.

Когато пренася усещането пред себе си, то изглежда като Голъм от *Властелинът на пръстените*. След това се превръща в *гърбав гущер*, който просто иска да прави секс със или без съгласието на партньора си. Когато го пита от какво се нуждае, той отговаря:

– Просто имах нужда да бъда мъж.

На въпроса как ще се чувства, когато получи онова, от което се нуждае, той отвръща:

– Силен.

Клоуи насища Демона с нектара на силата и *мъжката* самоувереност. В края на насищането мярва за миг образа на баща си, който се отдалечава с наведена глава през едно поле. Осъзнава, че това е поредната манифестация на Демона на кръвосмешението. Баща ѝ често ѝ напомня Голъм – хлъзгав, мазен и най-вече – страхливец. Тя съзира безкрайната тъга под повърхността на гущера изнасилвач.

Едно от уникалните неща при храненето на демони е, че отвеждат към неподозирани връзки, над които не сте се замисляли. Клоуи свързва приятеля, който иска от нея нещо, за което тя няма готовност, с баща си, който е имал сексуални желания към нея, вместо просто да я обича. Преди да се срещне с този Демон, тя не разбира защо преживява несъгласието със своя приятел толкова травматично. Но за пръв път изпитва състрадание към слабостта на баща си, макар години наред да е работила по този проблем терапевтично. От насищането на Демона Клоуи научава два важни урока: първо, че може да обича баща си, без да се отвращава от поведението му, и второ, че силната реакция към поставянето на граници във взаимоотношенията с нейния приятел е свързано с нуждата от чиста любов без

сексуални подтици – нещо, което не е получила от баща си.

• • •

Дори да няма откровен характер, сексуалното насилие е крайно разрушително. Тормозът може да бъде енергичен, вербален или да се изразява в едва доловими начини на докосване или дори втренчен поглед. Това действително е объркващо, защото човек спокойно може да си каже: *Няма нищо!* Но това не е причина да омаловажаваме разрушителната му сила. Подобен вид сексуален тормоз може да доведе до много сериозни проблеми.

София е преживяла именно такава насилствена инвазия. Тя е професионален лечител от североизточните щати, баща ѝ цял живот я е докосвал по неуместни и емоционални начини. Когато дойде на обучението *Капала*, той бе починал преди година и тя все още преработваше смъртта му. София страда от хронична болка във врата, която понякога направо я парализира. Болката я съпътства от много години, а когато вратът ѝ *излезе от строя*, получава силно главоболие, което се разпростира по раменете. За да си помогне, години наред ходи два пъти седмично на хиропрактик.

В своята работа София борави с енергийното поле на другите хора. Макар да не ѝ се иска да го признае, много често се чувства обладана от енергията на клиентите си. Когато решава да работи с този Демон, записва в дневника си: *Усетих Демона на нахлуването. Външен демон, локализиран в стомаха.* Персонифициран е като мъж с височина 2,15 метра, с нахакано пове-

дение и очи, черни като оникс. Красив и самонадеян, той излъчва посланието, че в крайна сметка ще я надвие. Най-силното ѝ впечатление е, че като че ли притежава правото напълно да разполага с нея.

– Ти си мое притежание, при това отдавна. Винаги съм те надвивал и това няма да се промени сега. Престани да ми се съпротивляваш, за да не се ядосам! – казва той.

Докато изрича предупреждението, очите му почервеняват и сякаш я пронизва с поглед, което я изпълва със страх. Усеща как се поддава на твърде добре познатото усещане, че животът ѝ не ѝ принадлежи. Чувства, че не е в безопасност и че не е достатъчно да бъде бдителна, за да се предпази. В този етап от процедурата за насищане на демона София се чувства обезнадеждена и изгубена. Интересното е, че Демонът въплъщава много от качествата на баща ѝ, макар никога да не е свързвала болката във врата с него.

Когато му задава трите въпроса: *Какво искаш от мен? Какво се нуждаеш да ти дам? Как ще се почувстваш, когато нуждите ти бъдат задоволени?* и сяда на мястото му, получава следните отговори:

– Искам жизнената сила на София. Нуждая се да я погълна. Когато нуждите ми бъдат задоволени, ще се чувствам завършен, успокоен и осъществен.

София се връща на своето място и му поднася нектара на успокоението и осъществяването. Нектарът е кобалтовосин, с перленобели отблясъци. Храни го дълго, докато накрая той придобива цвета на нектара. Тогава се разполовява и от отвора в средата на тялото му излитат хиляди разноцветни пеперуди. Те са съюзниците на София. Тя работеше под голяма тента на

открито. Когато завърши, на ръката ѝ беше кацнала жълта пеперуда! Тя я възприе като великолепно потвърждение на току-що завършилия процес.

След като насити Демона, София почувства отпускане във врата и вече не ходи на хиропрактик – дори не помни кога за последен път го е правила. В собствената си работа изпитва далеч по-малко страх, че ще *попие* енергията на другите. Редовно се свързва със Съюзника си, като го визуализира и го моли за помощ или за съвет.

14.

Семейните демони

Който се бори с чудовища, трябва да внимава сам да не се превърне в чудовище. Когато дълго гледаш в някоя пропаст, и пропастта започва да гледа в теб.

Фридрих Ницше

Демоните не се появяват от нищото – те често се наследяват. Семейните демони се предават от поколение на поколение. За някои демони, например алкохолизма и биохимичната депресия, се смята, че имат генетичен компонент, но могат също и да се усвоят чрез поведението на родители и баби и дядовци. (Скорошни изследвания сочат, че генетиката се влияе от емоционални и ментални фактори.) Знаем, че склонността към физическо и сексуално насилие често се предава от родител на дете, наред със страховете, проблемите с храненето, гнева, тревожността, напрежението да реализираш финансов успех, депресията и перфекционизма. Ако не осъзнаем тези демони, може да ги предадем на децата си. Може да им казваме да не правят оп-

ределени неща (например да не злоупотребяват с алкохола), но ако самите ние го правим, вероятно ще го правят и децата ни.

Съвременниците на Мачиг в Тибет говорят за демони по майчина линия и демони по бащина линия. Това ми се струва интересен начин да приемем концепцията за семейните демони. Какви демони откривам в семейството на майка ми, какви демони идват от семейството на баща ми? Какви демони виждам, че съм *предал* на децата си? Може да осъзнаваме, че майка ни е носела определен демон, но повече да не сме се замисляли по този въпрос, нито честно да сме се вглеждали в наследството, което сме предали на следващото поколение, или какви демони се проявяват у внуците ни – в зависимост от възрастта си можем да проследяваме семейните демони напред и назад във времето. Ценно е да разгледаме тези въпроси, за да се изпълним със състрадание към себе си и близките си. Например можем да започнем да преодоляваме факта, че майка ни не е била на наше разположение, след като разберем, че на нея изобщо не е можело да се разчита. След това може би ще си дадем сметка, че и ние не съумяваме да осигурим на децата си нужната стабилност. Ако откроим тези родови демони, можем донякъде да се освободим и от чувството за лична вина и да ги разберем в по-голям контекст.

Когато разглеждате наследствените демони в родословното дърво и проследявате по коя линия идват, мислете за собствените си наследствени демони. Понякога работата с демони ни дава внезапни прозрения за семейната история, както се случва с Лили.



Майката на Лили е изнасилена от чичо си, дядо-чичо на Лили. Той я напада агресивно, понякога с нож, и я изнасилва многократно. Насилието е крайно и продължително. Лили и сестра ѝ Алис узнават от майка си подробности за този тормоз на много ранна възраст и в резултат на това Лили е прекомерно бдителна и изпълнена със страх през повечето време. От IV клас нататък е в депресия. Демоните на тревожността се засилват и в университета вече пречат на ежедневието ѝ. Почти не може да излезе от вкъщи, а в един момент почти спира да се храни от страх да не се отрови. Често сънува повтарящи се кошмари и фантазии как я застрелват или е пронизана с нож във врата, може би защото майка ѝ е разказвала как чичото е опирал нож в гърлото ѝ и я е изнасилвал.

Когато минава през петте стъпки, Лили извиква Демона във формата на дете, покрито с червени люспи, с ярко руса коса и заострени уши. То е толкова гневно, че не може да говори. На трите въпроса отвръща:

– Искам те! Трябва да те убия, за да ми обърнеш внимание. Нуждая се от вниманието и грижите ти. Ако получа тези неща, ще се чувствам обичана и гневът ми ще се стопи.

Лили насища момиченцето с нектар от внимание, любов и грижа. То постепенно добива човешки вид, докато накрая се превръща в самата Лили на възраст 4 години. Но това не е Съюзникът. Съюзникът е Алис – по-голямата ѝ сестра, която се появява до детето. Алис много е помагала на Лили и я е предпазвала, когато демоните на тревожността и депресията са я надвивали по

време на следването в колежа. Съюзникът Алис обещава на Лили да ѝ помогне да намери път в огромната джунгла от чувство за вина, амбивалентност, страх и тъга от това, че е единствената жена в рода по майчина линия, която не е била жертва на сексуално насилие и тормоз.

Скорошни изследвания сочат, че посттравматичното стресово разстройство може да се предаде от родители на деца чрез т. нар. *синдром на вторичното посттравматично стресово разстройство*. В този случай тревожността на Лили скрива демоните на тъгата, вината и страха. Накрая тя поема в себе си едновременно и детето, което остава след насищането на Демона, и Съюзника. Изпитва нов прилив на благодарност и сърдечна откритост към сестра си. След практиката се обажда на Алис и двете провеждат дълбок целебен разговор за детството си. Лили се чувства много уязвима, но по мек, открит начин. Известно време продължава да работи със семейния демон и постига много добри резултати.

• • •

Понякога физическите заболявания са следствие на емоционални проблеми, свързани със семейните демони. Работата с демони помага да се разбере как заболяването е преплетено със семейните демони и други емоционални компоненти и разкрива цели пластове от въздействия. Често при подобни обстоятелства трябва да наситим всички демони, които имат отношение към проблема, за да изпитаме облекчение. Осъзнаването на този факт е значителна стъпка към излекуването.

Синди – 34-годишна майка на две деца, работи като учител. Баща ѝ е бил алкохолик; тя също се е борила с алкохолизма. Искала е да създаде съвършено семейство, в което всичко е подредено, а не хаотично и непредвидимо, както в собственото ѝ детство. Дойде на ритрийт, след като ѝ бе поставена диагноза рак на гърдата и беше преминала химиотерапия.

Когато узнава, че има рак на гърдата, Синди вече знае, че има проблем с контрола. В продължение на години съумява да поддържа илюзията, че контролира живота си, но вече знае, че това не е така. Вследствие на болестта научава, че има много и важни неща, които са извън нейната власт, и че безнадеждното усилие да контролира всичко просто поражда токсичен стрес. Когато работи с демоните на рака и контрола, Синди открива, че Демонът на контрола е наследство по бащина линия – баща ѝ е бил много властен. Тя иска да бъде съвършена и изисква същия стандарт от другите. Неудовлетворена е от съпруга си и постоянно се стреми да го принуди да полага повече грижи за себе си. Това създава много напрежение у нея и у всички околни.

Решава да работи най-напред с Демона на контрола, вместо със заболяването, защото чувства, че той е основен фактор за него. При първата стъпка търси проявленията му във физическото тяло и усеща присъствието му в областта около челюстта – склонна е често да стиска зъби. Когато изследва болката в челюстта с помощта на въображението, я вижда като червено-жълта и заострена. Но когато я пренася пред себе си, внезапно визуализира жълто двуизмерно усмихнато личице. Казва си: *Не може да бъде – това е твърде евтино!* Личицето се преобразува в лицето на баща ѝ, тя из-

веднъж го обхваща с длани – и в този миг осъзнава, че баща ѝ е едновременно и Демонът, и трансформацията.

Синди винаги е водила битки с баща си, помежду им има много неизгладени търкания. Тя съзнава, че Демонът на контрола води началото си от този бог-демон – баща ѝ. Той е Бог, защото винаги е копнеела за него, но и Демон, защото го мрази заради проблемите, които ѝ е създавал.

Когато задава въпроса от какво се нуждае Демонът, който прилича на баща ѝ, той отвръща, че се нуждае от прошка и ако я получи, ще изпитва любов. Синди превръща тялото си в нектар от състрадание и любов. Когато го поднася, усеща как прошката потича и напрежението в челюстта ѝ намалява. След като завършва, образът на баща ѝ се стопява и челюстта престава да я боли. Синди изпитва дълбоко умиротворение и остава в това пространство. Осъзнава, че е пиела твърде много в отговор на стреса от заболяването и веднага решава да потърси помощ. Обещава си да спре да пие, да спре да воюва с баща си и чрез терапия да отработи остатъчния гняв, който носи. Разбира, че Демонът на контрола и гневът срещу баща ѝ буквално я разболяват и че за нея е важно да сложи край на тази битка, като признае, че и двамата са оплетени в мрежата на Демона.

• • •

Когато започва практиката за насищане на демони, Джоана осъзнава, че е наследила и от двамата си родители демони, предавани през много поколения. Тя е успяла 50-годишна писателка, която живее в Ню Йорк, и страда от *прегаряне* и усещане за емоционална празнота.

Майка ѝ Хелън е хубава жена, благовъзпитана и дори пуритански настроена. Като дете Джоана е била материално задоволена във всяко отношение: уроци по танци и по музика, добри училища, пътувания и дизайнерски дрехи. Семейството е почитано в общността, родителите ѝ са загрижени за обществения си имидж – образ, който Джоана интернализира. Израства, научена да внимава какво прави и как се облича. Ролята ѝ в семейството е да бъде мила и да се държи като образцово дете.

Постоянно ѝ повтарят, че трябва да благодари за огромния си късмет. Когато пораства и започва да изразява себе си, носи неконвенционални дрехи и в крайна сметка напуска колежа. Майката дава пределно ясно да се разбере, че е разочарована и засрамена от поведението ѝ. Родителите ѝ я обвиняват в неблагодарност. Джоана е объркана, защото, макар да признава, че е получила всичко, същевременно се чувства празна и неавтентична. Напуска колежа, за да намери нещо стойностно, на което да се посвети, вместо да поддържа образа на образцовото семейство.

Премества се да живее в Ню Йорк и постепенно развива писателската си кариера, но ѝ е трудно да се сближи с когото и да било. Изпитва дълбока самота и чувство за вина, които не може да си обясни. Най-сетне се омъжва, но не може да изгради истинска близост със съпруга си. Всичко протича по обичайния ред: ражда две деца и изгражда донякъде идеален на вид живот – докато открива, че съпругът ѝ има любовница.

След развода Джоана отново заживява сама, като споделя настойничеството на децата със съпруга си. Потапя се изцяло в работата и пренебрегва емоционал-

ните потребности на децата си. С израстването им за нея става все по-трудно да се свързва с тях и те постепенно се отдалечават. Тя се чувства все по-депресирана, макар вече да е наследила много пари, които само усилват чувството, че няма от какво да се оплаква.

Джоана чува за работата с демоните от една своя приятелка и идва на обучението *Капала*. Чрез практиката осъзнава, че е наследила Демона на *Не съм на нужното ниво* от баща си, който, на свой ред, го е наследил от своя баща. Дядото искал бащата на Джоана да стане адвокат и така и не подкрепил избора му да стане журналист. Бащата се превърнал в неуморен работохолик с надеждата толкова да успее, че най-сетне да получи похвала от баща си. Но не се получавало и той продължавал да се мъчи да докаже колко е ценен, докато накрая, малко над 60-годишна възраст, получил инфаркт.

Бащата на Джоана винаги се е изказвал много критично за избора ѝ на професия. Подобно на него, тя реагира на житейските разочарования с прекомерна работа и пренася Демона на външното постижение и върху децата си, които са склонни да се стресират от резултатите си в училище. От майка си наследява Демона на *Съвършения външен вид*, зад който се крие емоционална дистанцираност.

Чрез насищането на демоните на депресията, вината и работохолизма Джоана разкри демоните, предавани в рода от поколение на поколение. Чрез процедурата в пет стъпки задоволи нуждите на демоните *Чувствам се откъснат* и *Не съм на нужното ниво*, които беше предала и на децата си. След като ги насити, беше в състояние да проведе с децата си честен и открит разговор, в който да ги увери, че е достатъчно, че съ-

ществуват, че не е нужно да преуспяват или да се скъсват от работа, за да бъдат приети от нея. Постепенно се сближиха като семейство. Джоана успя да изгради няколко женски приятелства, които усещаше като истински и честни. Вместо да се чувства виновна, започна да използва богатството си по креативен начин, за да помага на останалите, и депресията премина.

От този пример личи как демоните се предават от поколение на поколение, също и как демоните на критичното или властното поведение преминават в следващото поколение. Макар да не може да работи с демоните вместо родителите или децата си, чрез личната си задълбочена работа със своите вътрешни и външни демони и насищането им Джоана разплете кълбото на свързаните проблеми и промените, които настъпиха у нея, се отразиха благотворно на цялата семейна матрица.

• • •

Вече видяхме, че семейните демони се предават от поколение на поколение и понякога се унаследяват по майчина линия, а друг път – по бащина линия. Мрежата на семейните демони е като хидрата, с която се бори Херкулес. Демоните на едно поколение може да се проявят под най-различна форма в следващото, а може и да пропуснат едно поколение и да се проявят чак у внуците. Когато разпознаем наследствената природа на демоните и начертаем карта (вж. стр. 113), придобиваме по-широк поглед върху своята биография и това може да ни помогне да преустановим разрушителното въздействие на демони, които носим поколения наред.

Понякога ни се струва, че осъзнаваме поколенческите демони и се заклеваме да не ставаме техни продължители. Като дете Джоуи е свидетел как баща му бие майка му. Когато се опитва да ѝ се притече на помощ, бащата набива и него. Гневен и безсилен, той се жени за мила, послушна жена – Марта, която му ражда две деца: момче и момиче. Твърдо е решен да не постъпва като баща си. Работи усилено и се опитва да бъде отговорен родител, но тъй като никога не е работил с емоциите си, за да разреши проблемите от детството си, изпада в депресия и прекалява с пиенето.

Джоуи осъзнава модела на насилие, унаследен от семейството на баща си, и се опитва да не го предаде нататък. Макар да не упражнява физическо насилие над жена си, той я тормози вербално, като я коментира по омаловажаващ начин пред децата им. Те се идентифицират с Джоуи като с по-силен родител и така се научават да проявяват неуважение към майка си. Като реакция на положението Марта развива тайна зависимост от алкохола. Пие, докато съпругът ѝ е на работа, за да се справи с тъгата. Чувства се безсилна, не може да откликва на потребностите на децата. Все повече губи доверие в способността си да функционира пълноценно в този свят и става все по-зависима от Джоуи, като в същото време се възмущава от поведението му.

Дъщеря му израства със склонност да подценява себе си и се забърква с красив наркотрафикант. Пристрастява се към наркотиците и започва да проституира. Синът страда от депресия, напуска колежа и като че ли не може да подреди живота си. И двете деца развиват същия комплекс – усещането, че са изначално непълноценни. Копнеят за одобрение, което така и не получа-

ват, и страдат от демоните на депресията и зависимостта.

Демоните, които Джоуи наследява от родителите си, не спират да надигат глава в живота му – както и в живота на съпругата и децата му, докато не започва да ги насища. Джоуи и Марта дойдоха за ритрийт заедно. Тя беше започнала да се учи да медитира и беше узнала за обучението *Капала* по време на възстановяващо лечение от злоупотреба с алкохол. Отначало Джоуи каза, че е пристигнал само за да подкрепи Марта, но когато започна да прави процедурата в пет стъпки, се въодушеви, като видя всички свързващи звена между членовете на семейството си и много аспекти на своя живот.

Той се ангажира с процедурата, както и Марта. Връзката им се изпълни с по-голямо взаимно уважение и благодарение на тази промяна и разговорите, провеждани с децата им, семейството постепенно стана по-осъзнато за своите модели. Марта и Джоуи изградиха навик да *насищат демоните* редовно и макар те да бяха дълбоко вкоренени, пред двамата се очерта път, който да ги изведе от страданието им. Подобрението на взаимоотношенията им се отрази и върху децата. Дъщеря им прекрати насилствената си връзка и влезе в клиника за рехабилитация. Синът им продължи следването си и създаде удовлетворяваща кариера като спортен треньор в гимназията.



Когато започна да работи със своите демони, Майкъл нямаше представа, че са свързани със семейството му. От тийнейджърските си години страдаше от социална фобия и знаеше, че това е Хидра с много ръце и крака. След като повече от десетилетие се беше занимавал с маркетинг, в момента преживяваше голяма житейска промяна: беше напуснал работата си и беше посветил времето си на работа със социалната фобия. Като дете прибягвал към лошо поведение, за да бъде център на вниманието. Така си набавял любовта, която иначе би му липсвала. Наскоро беше открил, че баща му изпитва много от същите страхове, което го навело на мисълта, че именно той му ги е предал още на съвсем ранна възраст, след като ги е наследил от родителите и възпитателите си. Майкъл работеше със социалната фобия като демон по бащина линия.

Макар да искаше да бъде център на вниманието, Майкъл се затрудняваше да общува в група. Винаги изпитваше тайни страхове, че е недостоен, че е увреден и несъвършен. Те го караха да вярва, че ушите му стърчат твърде много, че има лош дъх, че фамилията му е неприемлива и трябва да я промени. Беше записал в своя дневник за работа с демоните следното: *Ако един страх се уталожи, на негово място се появява друг. Темата винаги е една и съща – че трябва да променя нещо, за да стана съвършен.* Този страх води до неспирни изневери, алкохолизъм, невъзможност да се храни на публично място и чест импулс да се крие.

Когато открива Демона в тялото си, Майкъл го свързва със студено усещане в корема и син цвят. Визу-

ализира го пред себе си като кльощава грозна фигура, покрита с брадавици. Задава трите въпроса, заема мястото ѝ и получава отговор, че Демонът не иска нищо конкретно. Само че се нуждае от вода и растителност. Ако се нахрани с тях, няма да се чувства изложен на показ или толкова загубен. Ще изпитва усещане за комфорт и баланс и ще се чувства в по-голяма безопасност и като у дома си.

Майкъл е най-изненадан от усещането, че когато заема мястото на Демона, изведнъж като че ли разбира как се е чувствал баща му в ролята на негов баща. Майкъл записва в дневника си колко добре разбира *абсолютната любов, която изпитваш към своето дете (мен), в съчетание с абсолютния страх от отхвърляне от онзи, когото обичаш, донякъде плод на усещането, че не си достоен за толкова много любов. Аз (Майкъл) проумях, че борбата с този конфликт може да те отведе почти до точката на омраза към онзи, когото обичаш най-много. Това ме накара да се изпълня с огромно състрадание към баща си, при положение че досега се бях фокусирал най-вече върху честите случаи, когато ме отхвърляше.*

Когато мислим за демоните в по-широкия контекст на унаследяването по майчина или бащина линия, това ни помага да проследим по-общите модели на тяхното въздействие върху живота ни. Например майка ви изпитва страх да не надебелее, придобит от нейната майка, която в тийнейджърските си години е била с наднормено тегло и по-късно е критикувала дъщеря си за всеки наддаден грам. Като форма на бунт срещу ограниченията, които ви налага майка ви, вие започвате да се тъпчете. След това, понеже не сте доволни от

собственото си наднормено тегло, налагате диета на 11-годишната си дъщеря, като понапълнее, вследствие на което на 15-годишна възраст тя е хоспитализирана заради анорексия. Към днешна дата дъщеря ви е изправена пред множество проблеми, свързани с външния вид на тялото и храненето.

Като проследим собствените си модели, може да се освободим от демоните си и да поговорим с децата си за онова, което сме забелязали, да ги помолим за прошка, че сме им предали своите демони. Междупоколенческите демони обхващат множество други демони и често са свързани с нашите демони-хидри.

15.

Демоните на ума

Не е нужно да си стая, за да бъдеш обитаван;
Не е нужно да си къща;
Мозъкът има коридори, които надхвърлят
материалните места.
Далеч по-безопасен за среща посред нощ,
Е външният призрак,
Отколкото да се изправиш вътрешно
Пред по-белия му домакин.

Емили Дикинсън

Веднъж изпратили група *зелени барети* на 10-дневен ритрийт за будистка медитация като част от обучението им, за да научат как работи умът. Заниманията се провеждали в мълчание; инструкциите били да седят и да се фокусират върху дъха си от ранна утрин до късна вечер. Ако вниманието им се отклони, трябвало внимателно да го върнат към дъха. Три пъти на ден им поднасяли великолепни ястия и им било осигурено комфортно място за сън. Истинска идилия. В края на десетия ден, когато елитните войници нарушили мълчание-

то, един от тях казал: *Човече, по-трудна задача не съм имал. Умът ми не млъкваше. Какъв кошмар!*

И ето че когато трябвало тихо да поседят насаме със себе си, тези смели мъже, способни да се изправят пред всеки външен враг, били принудени да коленичат. Не били на война, но водели друга битка – със своите вътрешни демони. Понякога ги наричат *демоните, над които нямаме власт,* или *демоните, които нареждат неспирно*, но най-често ги определят като *неуловимите демони.* Вътрешни демони, като гнева, тревожността и депресията, се пораждат от ума, без да са провокирани от сетивни възприятия или външни източници.

Всеки, който се е опитвал да попречи на ума си да мисли, разбира добре какво означава *демони, които нареждат неспирно.* Макар никак да не ни се иска да го повярваме, ние нямаме власт над ума си. Тъкмо напротив: нашите мисли и чувства имат власт над нас. Дори добре обучените и дисциплинирани *зелени барети* са напълно безпомощни и нямат представа как да се справят със собствения си ум. Умът не млъква като безспирните надписи с горещите новини в емисиите на CNN на телевизионния екран.

Мислите и емоциите не се пораждат в отговор на пряк стимул отвън, но са в състояние да ни накарат да направим какво ли не. Те са свързани с т. нар. *неврози*, или *вътрешни комплекси*, и включват демони, като гняв, тревожност, перфекционизъм, параноя, срам, депресия и неавтентичност, макар че това са само шепа примери за необятното море на възможните демони, които се крият в човешкия ум.

Например, ако имаме вътрешен Демон на депресията, както и да се променят външните обстоятелства, ви-

наги сме в депресия. В депресия сме дори когато не преживяваме тъжно събитие или загуба, например смърт. Състоянието на озадаченост, в което просто с мъка напредваме ден след ден, без осъзнаване, е менталният Демон на объркването. Когато властва над нас, не можем да решим какво да направим и се съмняваме в себе си – това е Демонът на съмнението в себе си. Друг вътрешен демон е обсебването, когато мислите и фантазиите не могат да бъдат овладени. Може също да сме подвластни на Демона на притеснителността, който ни пречи да се свързваме с другите хора.

Демоните на ума нареждат денонощно и нищо не е в състояние да ги спре. Когато забелязваме и идентифицираме вътрешните послания и диалозите, които водим със себе си, можем да осъзнаем демоните и да ги освободим. Нека сега разгледаме някои от тези вътрешни демони и как можем да работим с тях.

Демоните на гнева

Гневът може да се породи от общуването с някого или от фрустрация от събития и обекти. Например чакаме някого, а той е забравил за уговорката, или наш близък ни наранява с думи. Гневът може да се появи и изневиделица. Събуждаме се гневни, сритваме кучето, срязваме децата. Гневът е една от най-разрушителните емоции. Няколко гневни думи разбиват дългогодишни приятелства и прекъсват брачни връзки.

Гневът може да бъде насочен и към себе си и да се превърне в тираничен вътрешен съдник или саботьор. В подобни случаи деструктивната енергия се отиграва

като самоубийствени мисли, опити за самоубийство или саморазрушително поведение. Може да въздейства и по-незабележимо, като ни кара да закъснеем за интервю за работа, да отлагаме, да разрушим обещаваща любовна връзка.

Тук е важно да отбележим, че можем да *манифестираме* гнева с определена цел, без да се заплитаме в омраза. В този случай действаме невъздържано, но не се заплитаме в Демона на гнева – той няма власт над нас, ние го използваме, за да предизвикаме промяна. Например политически активист изразява гняв от определена ситуация, без да изпитва омраза към онези, които са отговорни за нея. Гневът може да бъде леден или пламенен. Леденият гняв затръшва врати и заключва сърцето, може да продължи с години и отказва да се смекчи. Пламенният гняв избухва, разпръсква се наоколо и прогаря дълбоко. Появява се и изчезва бързо или е постоянно подводно течение, което понякога изригва като вулкан. Ако разбираме това и храним Демона на гнева, можем не само да излекуваме себе си, но и онези хора в живота си, които страдат от последиците на нашия гняв.

• • •

Барбара – 50-годишна, бизнес консултант, посети лекция за насищането на демоните и участва в упражненията, които проведох по време на беседата. Докато слуша, осъзнава, че е подвластна на Демона на гнева, който усложнява всичките ѝ взаимоотношения. Проведох процедурата в пет стъпки с групата и когато потърси Демона на гнева в тялото си, Барбара го от-

кри отляво, над сърцето, с продължение нагоре по шията. На цвят е тъмен, комбинация от тъмночервено и черно, излъчва топлина. При персонифицирането той се превърна в дете от женски пол с човка и много ръце, което стиска зъби. По лицето му се стича сълза. В очите му се чете огромна тъга.

Когато Барбара го пита какво иска, той отговаря, че иска от нея да престане да го пренебрегва. Когато го пита от какво се нуждае, отвръща, че се нуждае тя да регистрира съществуването му и да осъзнае естеството му – така ще се почувства обичан. Барбара се разтваря в бяла искряща течност, изпълнена с любов, а новороденият Демон я поема и наоколо му заструява дъгоцветна светлина.

Барбара пита дъгоцветното бебе как ще ѝ помага, а то отвръща: *Аз съм твоето нежно сърце, способността да се пробудиш изцяло в настоящето. Ще ти напомням, че когато се гневиш, прикриваш мен.* Тя продължи да работи с Демона и няколко месеца по-късно ми писа, че е забелязала как вече не се ядосва безпричинно. Продължавала да се бори с чувството за уязвимост, но работела с него с помощта на практиката в пет стъпки.

• • •

Демоните на перфекционизма

Демонът на перфекционизма е суровата самокритичност, която ни кара да чувстваме, че каквото и да направим, то никога не е достатъчно добро. В присъствието на Демона на перфекционизма сме склонни да се

самобичуваме и да намираме недостатъци във външния си вид и във всичко, което правим. Дори когато ни похвалят, се чувстваме толкова неадекватни, че не можем да се зарадваме. Демонът на перфекционизма не ни позволява да бъдем игриви или да се забавляваме – той е майстор на задачите, лишен от чувство за хумор. Лесно може да се превърне във външен Демон на критичността, който се фокусира върху грешките на другите и разчита критика във всеки коментар. Но най-интензивно е насочен срещу себе си. Демонът на перфекционизма съставя дълъг и точен списък със задачи, но не изпитва удовлетворение дори когато изпълни всичко.

• • •

Фиона е подвластна на Демона на перфекционизма и по време на насищането му прави изненадващо откритие. Майка ѝ е била перфекционистка: вечно правила списъци и планове, което Фиона отдава на факта, че е страдала от епилепсия на темпоралния лоб. Още от 6-годишна възраст майката е била обземана от неконтролируеми апоплектични пристъпи. Като възрастен човек Фиона си дава сметка, че хора с подобно заболяване често са много ригидни, но като дете е възприемала майка си единствено като студена, взискателна и непредвидима. Вярвала е, че ще бъде обичана само ако наистина бъде добро момиче и това я мотивира да стане перфекционист, изпълнен с много силна себеомраза.

Решава да работи с Демона, наследен по майчина линия, с помощта на практиката в пет стъпки. Открива перфекционизма в областта на гърдите под формата на ледено пронизващо усещане. Когато го персонифицира,

той добива формата на измършавяла старица с прошарени коси и сива дреха. Тя притиска сърцето на Фиона, гледа мрачно и застрашително. Фиона знае, че това е майка ѝ. Демонът се разтреперва, Фиона знае, че старицата е уплашена. Казва, че иска любовта на Фиона, но знае, че тя обича само баба си – Демонът има нужда да се почувства малко по-достоен за любов.

В този момент от процеса Фиона достига осъзнаване. Тя вижда триъгълника на незадоволената потребност между себе си, майка си и баба си. Майка ѝ винаги се е чувствала непълноценна и недостойна за любов заради публичния срам от своето заболяване и компенсира чрез опити да бъде съвършена. Нуждае се от любовта на Фиона, своята дъщеря, за да запълни тази пропаст и да се почувства достойна за любов, но нейният перфекционизъм държи дъщеря ѝ на разстояние. Намесва се бабата, която ѝ дава подхранващата любов, от която Фиона се нуждае като дете, но по този начин изолира майката.

Фиона изпитва силна тъга за майка си и поради факта, че не са успели да си дадат нежната любов, от която и двете са се нуждаели. Нито могат да го направят сега, тъй като майката вече е покойница. Фиона храни с лъжичка Демона с блестящия златист нектар на това да бъдеш достоен за любов. Той постепенно се трансформира в майката на Фиона като малко момиче, което става неин Съюзник. Съюзникът ѝ казва, че ако види себе си като достойна за любов, дори да не е съвършена, перфекционизмът ѝ ще отслабне и всичко ще се подобри, вместо да продължи да се влошава. Тя обещава да я предпазва и да ѝ напомня, че заслужава любов, без да прави каквото и да било.



Соня също страда от Демона на перфекционизма, но при нея той се отразява върху кариерата ѝ. Те е на 30 и няколко години, професионална цигуларка, но винаги е чувствала, че оркестровите ѝ изпълнения не са достатъчно добри. Отново и отново преповтаря обсебено наум и най-мъничките си грешки. Репетира много по-дълго от всички свои колеги. Макар да е отличен музикант, това не ѝ доставя удоволствие заради Демона на перфекционизма.

Перфекционизмът на Соня е породен от критичната ѝ властна майка, която я отглежда без много-много смях, щедрост на духа или физическа привързаност. Никога не я е гушкала или хвалила. Макар Соня да се справя отлично с почти всичко, с което се занимава, вкъщи ѝ е било отправяно посланието, че във външния ѝ вид или представянето ѝ винаги има нещо, което не е както трябва.

Соня решава да насити Демона на перфекционизма, загнезден в нея, откакто се помни. Когато го търси в тялото си, го открива навсякъде, като малки зъби, впити във всяка нейна част. Но като че ли главният команден пулт е в гърлото, където той се появява сив, плътен и грозен, като месесто образувание.

Приема формата на отвратителен гризач – огромен плъх, седнал на задните си лапи и взиращ се в нея. На големина е почти колкото нея, а зад него са се струпали множество новородени малки, но плъхът като че ли не проявява особено силно майчинско чувство към тях. Гледката по-скоро напомня на господар с неговите роби. Когато Соня поглежда плъха в очите, тя е поразена от жестокостта, която усеща, макар да не изпитва страх

или омраза. Има щръкнали, остри като игли зъби и лъскави черни очи, както и много дълги нокти и на четирите си лапи. Когато заема мястото на Демона и се превръща в него, Соня е смаяна от това колко по-различно се чувства – като плъх, тя е несигурна и нуждаеща се и тези чувства са много ясни и живи.

Плъхът казва:

– Трябва да бъда по-добра и по-умна от теб. Ти не може никога да имаш повече от мен!

Ако получи онова, от което се нуждае, плъхът ще се чувства *могъщ и красив*. Соня му поднася златистия нектар на мощта и красотата с пожелание да се насити докрай. Той пие настървено, а малките плъхчета се скупчват наоколо и сякаш обезумяват от храната. Започват да се издуват и да порозовяват, после започват да се търкалят по гръб като прасенца и постепенно изчезват. Големият плъх става вял и летаргичен. Тъмният цвят избледнява, козината му се превръща в дебела кожа. Зъбите и ноктите опадат и изчезват; ляга по гръб, сякаш е заспал. Остава си голям грозен плъх, но далеч вече не е толкова застрашителен.

Понеже не изчезва съвсем, Соня разбира, че трябва да му отдели още време. Продължава да работи с него, докато накрая Демонът се преобразява в щастливо човешко бебе с розова кожа, което най-сетне се разтваря, и Соня се отпуска в освободеното пространство.

Когато кани Съюзника да се появи, вижда сурова жена, която казва, че ще бъде неин пазител, за да може да твори, без да се стресира от перфекционизма. Соня работи с Демона в продължение на няколко месеца, в които забелязва как перфекционизмът отслабва и тя започва да се наслаждава на изпълненията, вместо да се

вторачва в незначителните грешки. Взема съзнателно решение да преустанови обсебващите репетиции и в резултат на това изпълненията ѝ се подобряват. Музиката ѝ е изпълнена с много повече живот и самата тя започва да се чувства по този начин.

Демоните на депресията

Това е един от онези демони, които проникват толкова всестранно, че трудно могат да бъдат локализирани в тялото. Човек трудно може да се мотивира да работи с Демона на депресията, защото тя оказва демобилизиращо въздействие. Той често съчетава различни чувства – чрез него могат да се проявят тъга, гняв, безнадеждност, отчаяние и страх. Депресията може да бъде временно или хронично заболяване, вкоренено толкова дълбоко, че да не можем да функционираме пълноценно. Депресията убива блясъка на всичко. Можем да останем във властта ѝ в продължение на цели дни, седмици и дори години.

Понякога депресията е Външен демон, породен от потискане, което означава, че е свързан с конкретни външни обстоятелства и ако те се променят, депресията отслабва. По време на режима на талибаните в Афганистан, когато жените са силно потиснати и нямат право да получават образование и да практикуват своите професии, сред афганистанските жени в национален мащаб се отключва вълна на депресия и самоубийства. Но ако проблемът с депресията не се разреши при промяна на външните обстоятелства, това означава, че е Вътрешен демон. Вътрешният демон е де-

мон, който носим в себе си, независимо от външните обстоятелства. Може да се намираме на прекрасно място, с чудесни хора и въпреки това, да бъдем депресирани. В Съединените щати, където антидепресантите стават все по-популярни медикаменти, приблизително 18,1 милиона американци (6% от населението) страдат от депресия.

Демоните на депресията се повлияват добре от процедурата в пет стъпки, защото първите две стъпки дават конкретна форма на проблема, който иначе може да остане изгубен в състоянието на замъгленост и летаргичност, което така често съпътства този Демон. Когато изясним местонахождението му в тялото, цвета, консистенцията и характеристиките му, можем да го пренесем в измерение, в което да работим с него.

• • •

Джейсън е изпълнителен директор в организация за безработни младежи. Хроничната депресия го принуждава напълно да се оттегли от жена си и двете си деца. Става мълчалив, откъснат от всички, до такава степен, че вече не е в състояние да упражнява професията си. Когато споделя преживяванията си със своя терапевт, описва чувството, че сякаш няма мисли и мозъкът му е изпразнен. В социални ситуации изобщо не говори. Терапевтът му предлага да работи с практиката за насищане на демоните.

Джейсън опитва за първи път в деня след голяма празнична вечеря, организирана в дома им от него и съпругата му. Той не е бил в състояние да се включи в разговора

и към края на вечерта се е почувствал толкова самотен и изолиран, че вече не е бил в състояние дори да слуша. Като прехвърля наум събитията от предишната вечер, усеща бучка в гърлото си, мускулите на врата се стягат и той не е в състояние да говори. Чувства се недостоен и засрамен. Асоциира усещането със синия цвят.

Пред себе си вижда Демон, който изпълва цялото помещение. Той е с люспеста синьо-зелена, разноцветно искряща кожа и 30-40 крайника, които излизат от тялото му като лъчите на звезда. Използва тези израстъци като ръце и крака, но вместо длани и стъпала, има твърди шипове. Главата му е разположена върху един от тези израстъци, а малките му пресметливи очи се взират хладно в Джейсън. Когато го разглежда по-внимателно, Джейсън открива, че израстъците му се полюшват в равномерен ритъм. Когато го пита какво иска от него, отвръща, че иска неговата компания и да бъде много близко до него. На въпроса от какво се нуждае отговаря, че просто се нуждае да бъдат приятели, за да се чувства жизнен и доволен.

Когато Джейсън отново заема първоначалното си място, терапевтът му предлага да насити Демона, но Джейсън е отвратен и не иска да има нищо общо с него. За да го мотивира, терапевтът му обяснява, че взаимната ненавист между него и Демона съществува отдавна и че ако Джейсън не му даде нещо, нищо няма да се промени. Тогава Джейсън се съгласява да опита да му предложи близост, но го прави без желание и няма готовност да поднесе жизненост и задоволство. За нещастие, сесията изтича, затова решават да продължат следващия път.

Примерът илюстрира факта, че ако не разбирате как с насищането на демоните не влошавате положението, а ги освобождавате, може да изпитате страх или съпротива. Трябва или да разбирате теорията достатъчно добре, за да се доверите на процеса, или да имате желание да опитате.

При следващата сесия Джейсън пристъпва към процеса по-открито, а когато визуализира Демона, той изглежда по същия начин, но вече не пулсира. Студените му очи все така се взират в него. Както и преди, Джейсън не иска да има нищо общо с него, нито да го храни. Терапевтът го окуражава да продължи, тъй като до момента нищо не е повлияло на депресията. Джейсън се съгласява да опита. Този път, когато се идентифицира с Демона, се оказва, че той се нуждае от щастието на Джейсън, за да приеме себе си какъвто е и да развие самоувереност. Ако нуждите му бъдат задоволени, ще изпита радост.

Когато отново заема своето място, Джейсън отказва да даде на Демона каквото и да било, защото не вярва в процеса. Но след като терапевтът го увещава в продължение на няколко минути, се съгласява да го нахрани с малко радост. Вижда щастието като тъмносиня флуоресцираща светлина, на която постепенно позволява да потече към Демона. Колкото по-свободно ѝ позволява да тече, толкова по-трогнат се чувства, докато накрая бликват дълго сдържаните сълзи. Постепенно вижда, че Демонът е напълно задоволен.

В края на практиката Джейсън се чувства умиротворен, цялостен и едно със света. Взема в ръце синята възглавница, върху която е визуализирал Демона, прегръща я силно и отново заплаква. След това кани Сюз-

никът да се появи. Той е синьо-зелен елф, който обещава да го научи да се радва и да го свърже с природата. В края на сесията Джейсън се чувства много открит, а очите му искрят. В същото време се чувства малко дезориентиран, защото преживяването е разклатило негативистичната му философия за живота. През следващите няколко седмици вече не отбягва контакта с хората и се чувства по-здраво свързан с жена си и семейството си. След още няколко сесии депресията отслабва.

Джейсън осъзнава, че житейската му философия се е оформила под влияние на депресията и вече е готов да се откаже от нея. Започва да споделя чувствата си по-открито с жена си и помежду им се зарежда близост, каквато не е изпитвал досега. Когато преживява щастие, не си слага прегради чрез чувството, че е недостоен. Депресията все още го надвива понякога, но понеже се е научил сам да прилага практиката за насищане на демони, в такива моменти е в състояние да я използва. Изумен е от факта, че може сам да овладява депресията, защото е мислел, че вечно ще ѝ бъде подвластен.

• • •

Преживяването на Джейсън е типично за депресията. Както вече споменах, когато работим с могъщ Демон, който наистина ни е навредил, можем да се изпълним с огромно негодуване към него, както личи от първоначалния отказ на Джейсън да го насити. Ако му предложим поне мъничко от онова, от което се нуждае, можем да си помогнем да преодолеем съпротивата си да го наситим.

Понякога депресията се предава от поколение на поколение. Анджела – 20-годишна девойка, която работи като продавач консултант в магазин за дрехи, има семейна история на депресия. Сестра ѝ страда от биполярно разстройство, майка ѝ и баба ѝ са с много тежки депресии. При първата стъпка от практиката Демонът е като нещо черно и тежко, което затиска главата и раменете ѝ, сякаш я смазва. Превръща се в черен скорпион, който ходи по напукан лед, студен и несигурен. Иска да наранява хората, да разкъсва плътта им. Когато заема мястото на Демона, Анджела се изпълва с омраза и желание за насилие, а така разбира, че депресията прикрива огромен гняв. Демонът се нуждае някой да изпита състрадание към него и е разярен, че това никога не му се е случвало. Ако получи състрадание, ще изпита облекчение.

Анджела започва да го храни с нектара на състраданието и скорпионът се променя, твърдата му черупка се разпуква и отдолу се открива меко розово тяло. Накрая се превръща в морска анемония, която се носи свободно, напълно отпусната, в океан с цвят на аквамарин. Този Съюзник казва на Анджела, че ще помогне на нея и на семейството ѝ, като поднесе любов, океан от любов, на всеки, който страда от депресия.

След като поработи с Демона известно време, Анджела сподели с мен, че това може би ѝ е помогнало да излекува семейството си и себе си. Сестра ѝ, която досега отричала своя проблем, изведнъж се присъединила към местна група за подкрепа на хора с биполярно разстройство и започнала терапия. Няма как да се установи дали има пряка връзка между работата на Анджела и напредъка в лечението на сестра ѝ, но семейните мат-

рици се разместват, когато у един от членовете настъпи промяна, а Анджела чувства, че нейната работа е подпомогнала сестра ѝ тъкмо по този начин.

Демоните на срама

Ако изпитвате срам и го проследвате, ще откриете множество други демони, включително пристрастяване, власт, насилие и тревожност. Когато имаме Демон на срама, копнеем да бъдем невидими, но вътрешно желаем одобрението на другите. Хората, които изхождат от срама, имат чувството, че крият мръсна тайна дори когато не знаят каква е тя. Те се страхуват тайната им да не бъде разкрита, затова се страхуват и от интимност.

Семейният срам често остава неизказан, но децата с чувствителен ум бързо го попиват. Например Селест – млада жена, отраснала в бедност, се срамува от мястото, където е живяла. Като дете искала шофьорът на училищния автобус да я оставя пред една хубава къща, а когато автобусът отпътувал, заобикаляла къщата и се прибирала във фургона, където живеела с родителите и сестра си. За нещастие, това означавало, че не може да покани у дома приятелчета да си играят и живеела в страх тайната ѝ да не бъде разкрита.

Понякога страхът трудно може да бъде назован. Селест не знае как да идентифицира Демона, но добре познава свързаното с него усещане, сякаш ѝ се повдига. Когато изследва тялото си, го открива в корема и изпитва физическото чувство, че леко ѝ призлява. Проследява неприятното усещане и установява, че то я кара да

се подмазва на хората. Накрая идентифицира като основен проблем чувството за срам, чувството, че няма право да бъде в това тяло и не се чувства удобно в него.

В живота ѝ то се проявява под формата на нужда от одобрение и топлина от страна на другите, което подронва личния ѝ интегритет. Тя се страхува да се изправя пред ситуации, в които може да изпита отхвърляне или чувство за некомпетентност и непохватност. Често ѝ се иска да се скрие. Това не личи пред другите, които я възприемат като уверена, екстровертна личност.

Демонът на срама при Селест е розов и слизест, съсредоточен е в гърлото. Тя го визуализира под формата на саламандър. Той няма гръбнак и е коварен, със стрелкащи се предпазливи очи. Иска да я обърка и да я направи несигурна. Когато го пита от какво се нуждае, отговаря, че се нуждае уязвимостта му да бъде предпазвана – тогава ще се чувства обичан. Отново на своето място, тя разтваря тялото си в нектар от любящо приемане. Докато насища подобното на червей създание, то постепенно се превръща в локва. Тя се отпуска в освободеното пространство.

След работата с изначален Демон, животът на Селест се променя. Когато усети познатото чувство за гадене, тя го разпознава и не му се поддава. Вместо това си казва: *Добре, добре! Пак изпитвам срам. Не бива да му се съпротивлявам и той няма да ме завладее!* Насища Демона и срамът се уталожва. С течение на времето подобни чувства вече не я връхлитат изневиделица.



Бетани – 38-годишна начална учителка, също е подвластна на Демона на срама. Страда от такива крайни състояния на срам, че самото ѝ съществуване ѝ се струва срамно. Като дете ѝ подарили книжка за малко гъсоче на име Борка, чието семейство ѝ се смеело и подигравало, защото нямала пера. Борка била толкова различна, че нямало как да го скрие. Накрая майка ѝ изплела груб сив пуловер, за да не ѝ е прекалено студено, но тя не се научила да лети. Наесен, когато семейството отлетяло на юг, Борка останала със своя пуловер, скрита в тревата и плачеща.

В своето семейство Бетани била Борка – чувствала се като извънземно, което изобщо не си е на мястото. Майка ѝ постоянно повтаряла: *Ти сигурно полагаш специални старания да изглеждаш възможно най-грозно.* Когато пораснала, била неспособна да се почувства част от която и да било група.

При работата с Демона на срама Бетани откри грубо, сиво чувство в сърцето си, породено от Демон, който прилича на завързан чувал. Иска да я покрие и тя да изчезне. Изпълва го с крайно неудовлетворение и разочарование. Когато го пита от какво се нуждае, отвръща, че има нужда да бъде освободен от магията, за да може отново да се чувства свободен. Когато получава нектара на свободата, се разтваря като снежен човек при рязко затопляне и се превръща в бяла сърна. Като неин Съюзник, сърната я окуражава да продължи да поднася състрадание на себе си, за да се освободи от магията на срама.

Демоните на тревожността

Тревожността е страхът, че в бъдеще ще се случи нещо лошо: може би насилие, злополука или внезапна загуба. Има много форми на тревожност, включително пристъпи на паника, обсесивно-компулсивни поведения, генерализирана тревожност и всевъзможни фобии. Тревожността поразява дори повече хора от депресията – около 40 милиона американци, или 13% от населението, страдат от разстройства, свързани с тревожност. При наличие на едно тревожно разстройство обикновено се развива и друго и състоянието нерядко се съпътства от депресия и злоупотреба с вещества. Паническите разстройства често са свързани с агорафобия или клаустрофобия. Понякога тревожността произтича от външни фактори, но в повечето случаи няма отношение към конкретни обстоятелства – в такива случаи е Вътрешен демон.

Тревожността, както и депресията, се среща все по-често, а медикаментите, с които се лекува, вече се прилагат повсеместно. Изпитваме тревожност, когато защитите ни поддават и уязвимостта проличава. Случва се, когато изгубим работата си, връзка или настъпи събитие, което разтърсва нашия свят. Страхът от тероризма, от глобалното затопляне и разпадането на семействата, общностите и връзките допринасят за тревожността.



Моника – 42-годишна жена, директор на библиотека, е омъжена, но няма деца. Израснала е в Европа, обградена с изкуство, музика и литература, в семейство, което често пътува. Но когато е на 15 години, на баща ѝ е поставена диагноза параноидална шизофрения. Майка ѝ го придружава за няколко седмици в психиатрична клиника, а Моника и сестра ѝ остават сами.

Паранојата на бащата е съсредоточена върху въображаема изневяра от страна на майката. Майката започва да се страхува от него и три години по-късно се развеждат. Моника остава при майка си и на 19-годишна възраст получава първия си епилептичен припадък. Когато навършва 20, завършва Библиотечно дело. Когато е на 22, баща ѝ се самоубива. Макар да продължава да работи, Моника започва да пие и се отдава на безразборни сексуални връзки през уикенда. Започва да се гори с цигари. На 35-годишна възраст започва да практикува йога и медитация и преустановява саморазрушителните си поведения, но все още изпитва огромна тревожност и недоверие. През този период участва в 2-дневен ритрийт за насищане на демони.

Моника носи Демона на тревожността в гръдната област, където открива много затворено чувство, подобно на тухлена стена. Енергията е концентрирана, студена, сива, като късове стъкло. Когато я персонифицира, вижда пред себе си малко смугло човешко същество без определен пол. То е с черна коса, кожата му е студена и люспеста, докато очите му умоляват безпомощно.

Демонът иска да унищожи Моника, но всъщност се нуждае от топлина – ако получи топлина, ще изпита лю-

бов. След като Моника разтваря тялото си в нектар от любов, той се превръща в по-леко, по-дружелюбно, слънчево, любящо същество. След това се разтваря в безформена светлина с перлени отблясъци. Когато Моника кани Съюзника, той се явява под формата на лечителка с дълга сребриста коса, седнала насред една гора. Тя обещава да я предпазва и да се превърне във фигурата, която Моника може да повика, когато се почувства несигурна.

• • •

Тревожността може да ни погълне изцяло, когато се натрупат множество трудности. Пол вече страда от тревожност и има проблеми с контрола, а загубва и работата си. Разведен наскоро, трябва да намира време за децата си, същевременно да си търси нова работа. Разходите му са големи и се опасява, че може да се наложи да продаде къщата си. Има чувството, че изцяло е изгубил власт над живота си. Научил е практиката за насищане на демони по време на ритрийт, посветен на *Чод*, и решава да я приложи към своята тревожност.

Когато започва да изследва усещанията в тялото си в първата стъпка, Пол открива тревожността в основата на врата, между раменете. Има чувството, че е заредена с електричество, като жива жица. Студена е като лед и го кара да трепери. Създава дискомфортна лекота, която поражда усещането, че връзката между главата и торса е прекъсната. Извежда Демона от тялото си и го персонифицира: той се явява под формата на гърчеща се маса от метални остриета – мечове, бръсначи, ками и машинни части, свързани с общ цен-

тър, които се въртят с бясна скорост. Няма лице. На въпроса от какво се нуждае, Демонът казва:

– Да не съм ограничен и да имам повече въздух.

Ако има повече въздух, ще се чувства успокоен.

Пол го насища с успокоение, остриетата се стопяват и Демонът бавно се свива в малка металическа сфера, съставена от множество занитени пластини. Игриво подскача пред Пол, в чието тяло се разлива успокоение. Между раменете му се настанява нова топлина и усещане за солидност. Демонът не иска да се върне в тялото и продължава да си играе пред него. Превръща се в Съюзник, който го окуражава да се отпуска.

Демоните на неавтентичността

Когато Карла – 59-годишна писателка, е била дете, майка ѝ искала всички да се разбират и да бъдат щастливи – и на външен вид, и заради собственото си вътрешно спокойствие. Но за нещастие, родителите ѝ не съумели да се справят с ревността между децата си: Карла, брат ѝ и сестра ѝ постоянно се карали. На семейните събирания, които Карла посещава в зряла възраст, *децата* имитират семейна хармония заради майка си. На всички подобни събития Карла често се чувства като измамник, в плен на негласното послание да се държи така, сякаш всичко е страхотно. Споделя с брат си, но той не може да разбере защо ѝ е толкова трудно *да се престори за малко*. От разговора ѝ става още по-зле, сякаш изпитваният дискомфорт е неоснователен и не би трябвало да реагира толкова бурно. Макар да присъства на срещите, има усещането, че предава себе си.

Чувства се ужасно самотна и вечер заспива с плач. Осъзнава, че причината е неавтентичността, която винаги е била заставяна да поддържа.

Трудно ѝ е да се справи с този Демон, защото той не е голям като депресията или зависимостта, но тежи. Карла започва да изпитва ужас от семейните сбирки. Решава да нахрани Демона. Студеното, синкаво чувство в гърдите се появява като вещица със синкава кожа, покрита с брадавици. Размахва пръст и я гледа обвинително.

Вещицата ѝ казва, че трябва да се държи неподправено и едва тогава ще се почувства свободна. След като я насища със свобода, приема формата на младо момиче, диво и силно. Като Съюзник, момичето казва на Карла, че ще я предпазва от предателства спрямо себе си и ще ѝ помага да казва *Не*. Когато поема Съюзника в себе си, Карла се изпълва със сила и при следващия разговор със сестра си ѝ казва, че няма да дойде на семейната среща. Изпитва страх, но и чувство за освобождение. Оттогава внимателно подбира къде да присъства и не изпитва нужда да отиде само защото това се очаква от нея.

• • •

Карън – 38-годишен терапевт, има подобен проблем, наречен *Демонът на слънчицето*. Родителите ѝ се развеждат, когато е на 4 години, след като майката решава повече да не се примирява с побоите, които ѝ нанася бащата. След развода Карън се превръща в *слънчевото дете* на майка си: тя е единственият извор на радост в живота ѝ. Заема мястото на баща си и става много

практична, научава се да поправя разни неща и като че ли не изпитва никакъв страх. Едва когато пораства и се отделя от майка си, си дава позволение да изследва своята тъмна страна.

Като дете Карън била отличничка (обикновено първенецът на класа) и с отлични постижения във всякакви спортове. Майка ѝ и цялата фамилия се гордеели с нея. После се разболява от тонзилит и влиза в болница за няколко седмици. По време на възстановителния период получава от семейството си много любов, грижи и подаръци. След това развива модел да се разболява, за да получи внимание и да си почине от непрестанните постижения. Вече пораснала, тя все още се стреми да се справя отлично с всичко, с което се заема, и е висококвалифициран и ефективен професионалист, но винаги когато е под напрежение, се разболява.

Карън започва да прилага практиката в пет стъпки една сутрин, в която се събужда с възпалено гърло. Ходи на обучение и е под напрежение да завърши един проект. Знае, че Демонът идва винаги по един и същи начин – дращене в гърлото, последвано от главоболие и възпалено гърло. Появява се в момент, когато е под напрежение да реализира постижение, но всъщност се нуждае от любов.

Фокусира се върху гърлото и напрежението веднага спада. Заменя го открито, топло усещане в сърцето. Продължава с втората стъпка и дава на чувството форма – визуализира комична фигура със слънце вместо глава, като детска рисунка. Фигурата се смее толкова силно, че очите ѝ не се виждат, и отбягва погледа, като танцува лудешки наоколо и прави циркаджилъци. Карън я досмешава, като я гледа – толкова е радостен танцът.

Когато заема отсрещното място и въплъщава изпълнения с радост Демон, Карън с изненада открива, че зад слънчевата маска се крие неописуема тъга. Демонът-слънчице се нуждае да бъде видян и обичан такъв, какъвто е, а не заради своята фасада. Докато седи на неговото място, Карън се разплаква. Продължава да плаче и когато се връща на първоначалното си място, защото разпознава дълбоко вкоренения модел да се преструва, че всичко е наред.

Насища Демона-слънчице с любов и приемане и той се превръща в сладко 4-годишно момиченце с руса коса и панделки на плитките – но това не е Съюзникът. Съюзникът се появява под формата на свирепа йогини, обградена с пламъци. След това Карън забелязва, че топлото чувство в сърцето се е разпространяло по цялото ѝ тяло. Възпаленото гърло и главоболието преминават. Благодарение на това преживяване тя разбира какъв товар е носила заради семейството си и как е използвала болестите, за да се измъкне от него. Сега, когато почувства дращене в гърлото, насища Демона, вместо да се разболява. Когато е възможно, прави практиката с приятел – в противен случай преминава петте стъпки самостоятелно.

• • •

Когато храним Вътрешните си демони, може да открием как проблеми, за които сме смятали, че ще ни съпътстват вечно, отслабват и отмират. Понякога това се случва веднага, друг път изисква няколко повторения на практиката. Трябваше да работя цял месец върху Демона на изоставянето, преди да престане да се появява. Когато се върне, знам какво да правя.

Вътрешните демони процъфтяват в нашите мисли и спомени и когато се научим да ги освобождаваме, те се разтварят като вълните, които мият брега на морето. Истинната природа на ума е ясна и светла, затова постепенно, след като нахраним демоните в петата стъпка, можем да оставим ума да почива в своята истинна природа, необятна като океана. Демоните на ума ни водят към разрушителни постъпки, които нараняват нас или другите, затова е важно да ги съзнаваме. Подобно на *зелените барети*, които страдат от вътрешните си демони много по-силно, отколкото от външните врагове, повечето от нас страдат от онова, което се надига у нас, а не от онова, което ни потиска отвън.

16.

Демоните на високомерието

Сянката на човека, мисля, е неговата суета.

Фридрих Ницше

Демоните на високомерието – третата категория на Мачиг, имат два аспекта: привързаност към земния престиж и възгордяване от постиженията по духовната пътека. Важно е да разберем, че демоните на високомерието са не по-малко деструктивни от останалите Външни и Вътрешни демони. Те са и по-трудни за разпознаване, защото са свързани с приятни преживявания. Както видяхме, всеки тип, описан от Мачиг, ни отвежда все по-надълбоко в нашия ум. Всяка следваща категория е по-трудно доловима в сравнение с предишната, и третата група – Демоните на високомерието, наистина трудно могат да бъдат забелязани.

Винаги търсим преживявания, които да ни заредят максимално – независимо дали чрез наркотични вещества, алкохол, или други удоволствия, като храна, секс и пътувания. По ирония на съдбата копнежът за про-

светление сам по себе си е духовно препятствие. Помня как присъствах на моноспектакъл на покойния Сполдинг Грей – съосновател на театъра *Устър груп* в Ню Йорк, на малка тамошна сцена. Описваше пътуване до Азия, в което през цялото време се мъчи да открие онзи единствен миг на просветление, който постоянно му убягва. Докато го слушах, си дадох сметка в каква голяма степен този съвършен момент тласка действията ни и поражда Богове и Демони.

Светските демони на високомерието

Светските демони на високомерието са свързани с раздутото усещане за гордост, свързано с успеха, работата, семейството или притежанията. Припомнете си моменти, в които сте се чувствали *напомпани* – било заради дрехите, външния си вид, колата или богатството си. Този Демон е свързан и с уважавани професии, които дават власт над другите. Когато мисля за него, си представям образа на човек, който буквално се издува като балон. Шефът, който държи в своята власт живота на подчинените си, може да развие Демон на високомерието, напомпан от възхвалите или статуса, който му дава позицията. Човек може да се напомпа и когато забогатее, когато се прочуе или и двете; като развие усещане за собствената си важност, както и че заслужава специално отношение. Най-финият от тези демони е гордостта от децата или от професионалните умения.

Обсъждах темата с приятелката си Кристин, лекар. Тя каза: *О, по време на стажа този Демон надига глава.*

Обучаващите лекари го наричат Опасния момент, защото стажантите развиват свръхувереност и арогантност при поставянето на диагноза.

И ми разказа за Джоди – блестяща студентка по радиология, възпитаник на Медицинския факултет на *Харвард*. Тя така се гордеела със способността си да разчита рентгенови изображения, че когато попаднала на две необичайни снимки в една сесия, мигновено направила прибързано заключение. Но когато прегледала снимките с обучаващия лекар, той посочил, че е пропуснала два много важни момента, в резултат на което изцяло е объркала диагнозата. В ретроспекция Джоди осъзнала, че чувството за огромна самоувереност е било предупредителен сигнал, който е пропуснала.

Духовните демони на високомерието

Когато говори за демоните на високомерието, Мачиг обръща особено внимание на онези, които надигат глава, когато се привържем към статуса и благоприятните знаци по своя духовен път. Подобно на светските демони на високомерието, те също крият опасности, защото са свързани с позитивни преживявания. Духовните демони на високомерието водят до злоупотреба с духовния авторитет чрез манипулиране на другите за собствена изгода.

Днешната епоха на нестабилност и вътрешни изследвания на душата предоставя огромни възможности на пастори и гурута да се възползват от позицията си, за да създават култове и да контролират ума на хората. Ако сте духовен учител или ментор, може да се

поддадете на възхвалите на своите ученици и предани последователи, които са възхитени от духовните ви качества. Може да получите предложения за големи суми пари или високи позиции. Тези неща могат да ви лишат от вашето смирение и да доведат до напомпване на егото.

Краен пример за духовно възгордяване е Джим Джоунс – американец, който основава култ, пренесен от Съединените щати в Гвиана. Той се изживява като превъплъщение едновременно на Исус Христос и на Ленин. През 1978 г., когато го посещава американски конгресмен, разследващ потенциални нарушения на човешките права, Джоунс поръчва той да бъде убит, заедно с други членове на неговата партия, а после издава нареждане за масово самоубийство, в което загиват повече от 900 негови последователи.

Духовните демони на *напомпаното* его стават много силни у лидери на култове, които умеят хитро да манипулират хората чрез техните надежди и страхове. Един начин да разпознаете учители и свещеници, уловени в капана на този Демон, е склонността да разграничават себе си и своята мисия като добри от останалата част от света, който е зъл и корумпиран. Често се отличават със сектантско мислене и параноя. Опитват се да предотвратят взаимоотношенията на своите последователи с *външния свят* и поддържат тезата, че само те могат да преценят стойността на своите последователи. Освен това вярват, че осъществяването на тяхната мисия оправдава прибягването до насилие.

В личния ни живот демоните на *напомпаното* его не се проявяват толкова драматично и приемат формата

на духовна гордост – желанието другите да си мислят, че сме духовно извисени. Понякога се оттегляме за дълъг ритрийт и искаме накрая всички да вярват, че сме достигнали духовно просветление. Ако наистина създадем подобно впечатление, ни грози опасността да започнем да заговорничим и да ги въведем в заблуда. Важно е зорко да следим за подобни признаци у себе си, да поддържаме връзките със своите учители непресторени и да продължаваме усърдно да практикуваме.

Макар да е важно да разпознаваме опасността, която представлява духовен водач, злоупотребяващ със своята власт, не бива да забравяме, че много автентични учители не са обладани от Демона на високомерието. Често най-големите учители са най-смирени и непретенциозни. Например тибетският народ счита Негово Светейшество Далай Лама за живия Буда и той несъмнено е изложен на риска да попадне в подобен капан, но остава смирен и състрадателен като всички останали.

Ако се уловим, че започваме да се големеем или считаме, че онези, които мислят различно от нас, грешат, виждаме Демонът на високомерието в действие. Ако сме уловени в неговата хватка, преставаме да изследваме мотивите и постъпките си. Поведението ни може да стане небрежно и немарливо. Ако се появяват подобни демони, без да ги забележим, те ни обладават.

Един от начините да се предпазим от Демона на високомерието е да внимаваме от самото начало. Аю Кхандро – една от великите йогини на XX век, чиято биография е описана в книгата ми *Мъдри жени*, се е отдала на духовно оттегляне, когато идват номади да я молят за помощ. В биографията си пише: *Късно наесен*

сред добитъка на номадите плъзва епидемия. Помолиха ме да се намеся. И го направих с помощта на „Чод". Епидемията спря и всички заговориха колко голяма лечителка съм. Като започнаха да славословят, се разтревожих и си припомних думите на Трулжи Ринпоче, който казва, че това е намеса на демони. Затова се отдадох на още по-строго усамотение. Била е предупредена за Демона на високомерието, разпознала е потенциала и се е предпазила.

В по-съвременни условия Демонът се проявява у учители и пастори. Крис е известен преподавател в колеж на Източното крайбрежие, известен с модерните си курсове. На моя лекция, когато описвах Демона на високомерието, му светва предупредителна лампа. Впоследствие се посвети на духовно оттегляне и ми сподели, че е почувствал присъствието му. Той още не беше успял да подрони статуса му на известен преподавател, но Крис разпозна у себе си склонност да се радва на възхищението на своите студенти. Забеляза потенциала да злоупотреби с властта си. По време на ритрийта насити Демона и по-късно ми писа, че макар да му е било трудно да признае наличието му, именно благодарение на предупреждението за съществуването му, е съумял да избегне уронване на престижа си.

Аю Кхандро разпознава рисковете, на които ни излага този Демон, и прилага традиционния антидот: строго духовно оттегляне, защото когато си в пълно усамотение, няма кой да те отрупва с похвали! Не всички можем да си позволим подобен лукс, но е мъдро да осъзнаваме потенциалните клопки, които ни залага. Само че фактът, че получавате похвали, все още не означава, че сте уловени в примката му. Ако ви почитат,

но съзнавате, че хвалбите са кух екот, не сте в хватката на Демона на високомерието. Но ако студентите или колегите ви хвалят, или сте привлекли голям антураж, сте *застрашени* да попаднете във властта му.

Свещеници, учители, учители по йога, гурута, шейхове, равини и всякакви религиозни водачи са изложени на риска да бъдат асоциирани с Божественото или с Просветлението, което им придава специална сила и авторитет пред другите. Позицията на земен наместник или посредник между хората и божественото е податлива на Демона на високомерието. В учението на традиционните будистки мислители често се подчертава опасността, която представляват тези демони за духовното търсене.

Друг интересен негов аспект е вътрешното му проявление. Вътрешно той се манифестира като духовна гордост от привързване към духовни сънища, визии, упражнения по медитация и духовни сили. Може да ви се присъни специален сън и да се втурнете да се хвалите наляво и надясно или да направите изключително успешна медитация и да си кажете: *Я виж ти, трябва да разкажа на приятелите си за това! Трябва много да съм напреднал, щом ми се случи подобно нещо.* Ако се привържете към подобни преживявания, блокирате напредъка си в медитацията и даровете ѝ се израждат. Съгласно тибетската традиция можете да се предпазите от този Демон, като споделите духовните си преживявания само със своя учител. Подобни преживявания са вълнуващи, но е важно да не бъдат разгласявани!

Например Тамара сънува изумителен сън: намира се в пещера, заобиколена е със сияйни същества и получава посвещение. Разказва съня си на когото ѝ попадне, изпъл-

нена с високомерие и гордост – убедена, че преживяването разкрива колко е извисена духовно. Вместо да продължи да практикува усилено, решава, че този сън е знак, че е постигнала целта си и занемарява духовните практики. Постепенно се отклонява в разсейващи неща и губи възможността действително да напредва по своя път.

Демонът на високомерието завладява и онези, които търсят просветлението чрез наркотици. Уитни научава за съществуването на психеделичните вещества в колежа и започва да ги използва с надеждата, че ще я отведат до пределното преживяване. Има изумителни преживявания, които разтварят ума ѝ, но винаги се връща към нормалното състояние на съзнанието и се нуждае от поредната доза в опит да се върне към онова пределно изживяване. Не стига до прозрения, които да доведат до сериозни промени в живота ѝ, и все така се опитва да се върне там, където някога е била, търсейки обратния път към небесните порти. Постепенно си дава сметка, че трябва да следва истинска пътека, а не да търси просветлението по химичен път. Започва да се занимава с йога, върви към прочистване на системата си и накрая започва да посещава ритрийти за медитация. Дойде на обучение за насищането на демони, а когато чу за Демона на високомерието, веднага разпозна ролята му в преживяванията си с наркотиците.

• • •

Демонът на високомерието се привързва както към светски, така и към духовни ситуации и сигнализира присъствието си чрез грандиозност, самонадеяност,

злоупотреба с власт, привързване и напомпване на егото. Онзи, който се е заел с духовни търсения, следва да знае, че му предстоят подобни моменти, които всъщност представляват възможност да навлезе по-дълбоко в своята пътека. Да бъдем уловени в клопката на високомерието, е все едно да видим табела за Париж и да помислим, че вече сме пристигнали. Духовните преживявания и сънища са индикация, че се движим в правилната посока, но в никакъв случай не са крайната точка на пътуването. Онези, които са поели по духовната пътека, трябва да осъзнават демоните на високомерието, независимо под каква форма се явяват, и да се пазят от тях, както видяхме от живота на Буда, когато Мара се опитва да го изкуши.

В същото време е нужно да се предпазваме от горделивост и *надуване* от житейските успехи, които могат да ни накарат да се отнасяме зле с другите и да изгубим от поглед истинските си ценности.

17.

Демонът на егоцентризма

Армията на Четирите демона не може да ви нарани.
Ако не поддържате субектно-обектното мислене,
няма демон, който може да ви нарани.

Миларепа

Когато големият тибетски йогин Миларепа (1052–1135) се оттеглил в една пещера за дълго време (гласи историята), един женски демон решил да изпита духовното му осъществяване. Извикал на помощ други демони и една нощ, точно в полунощ, нападнали Миларепа с цялата си сила. Отначало се уплашил и призовал на помощ своя гуру, божествата и пазителите си. Демонът много се зарадвал, защото възприел това като доказателство, че Миларепа все още не е просветлен, и атаката станала още по-яростна.

Изведнъж Миларепа се досетил за учението за природата на ума на своя учител Марпа – напътствията, който му дал за присъщата празнота на Аз-а и всички явления. Спомнил си, че мощта на демоните се опреде-

ля само от силата, с която се е вкопчило егото. Тогава отношението му изцяло се променило и той поднесъл тялото си на демоните по начина, по който го направила и Мачиг, когато била нападната от *нагите*. Демонът и свитата ѝ веднага променили отношението си и му дали обет да предпазват него и последователите му. Посъветвал го още: когато умът му се развилнее, да медитира върху същността на ума и да не пада в капана на прилепчивото его. Именно вкопчването в Аз-а го изпълвало със страх – демонът всъщност му показал, че разбирането на Демона на прилепчивото его е същностно за истинското проумяване на природата на демоните.

Сега ще се запознаем с Демона на егоцентризма – главният демон, който е скрит най-дълбоко. Когато за пръв път чух за класификацията на Мачиг на четирите типа демони, ми се стори, че са подредени неправилно, тъй като Демонът на егоцентризма би трябвало да заема първото, а не последното място. Но после осъзнах, че процесът на разбиране на другите три демона ни позволява да съзрем четвъртия.

Ще забележите, че в тази глава не давам отделни примери за Демона на егоцентризма, защото всъщност той не е отделен демон – тъй като е източникът на останалите три типа демони: всички външни демони, вътрешни демони и демони на високомерието служат като красноречив пример за Демона на егоцентризма в действие.

Буквалният превод на Демона на егоцентризма е *Демон на арогантността*. Това е подходящ начин да опишем егоцентризма, защото се манифестира като усещане за центрираност върху себе си, сякаш сме център

на Вселената и всичко се ориентира около нас. Онова, което иска егото, е казано много точно в т. нар. *Осем светски Дхарми*:

Да получиш, което искаш, и да не получиш,
което не искаш.
Да искаш щастие на мига, и да не искаш нещастие.
Да искаш слава, и да не искаш безизвестност.
Да искаш похвали, и да не искаш да те обвиняват.

Когато егото е прилепнало, умът страда от всякакви емоционални възходи и спадове, вкопчва се в мислите и в резултат на това чрез действията се образува *карма*. Истинският корен на проблема е вкопчването в представата за себе си в противовес на другите, без да си даваме сметка каква голяма част от онова, което разглеждаме като външна реалност, всъщност е наша проекция. Простичко казано: където има егоцентризъм, има Демони и Богове; където няма егоцентризъм, няма Демони и Богове. Можем да открием Демона на егоцентризма в реакциите си – когато се дразним от критика или се надуваме от похвали; когато искаме да трупаме материални неща и се разстройваме, ако изгубим богатството, притежанията или статуса си.

Това може би личи най-ясно при 2-годишните деца: едното сграбчва играчката и крещи с пълно гърло: *Мое!* и същевременно безмилостно налага другото по главата. Макар да се научаваме да модулираме фиксацията върху себе си и върху онова, което искаме и не искаме, у нас продължава да се проявява все същото *мене, мене, мене* – понякога скрито, понякога явно. Духовна пътека е пътуването, което ни освобождава напълно от фик-

сацията върху *мен* и *моето* и ни помага да се отворим за огромното състрадание, което да поднесем на всички същества. Така прекрачваме отвъд фиксацията на егото върху себе си.

От какво е породен Демонът на егоцентризма? Защо не сме така изпълнени със състрадание, както знаем, че бихме могли да бъдем? В една своя песен Боб Дилън казва: *Нещо се случва тук и ти не знаеш какво е то, нали, господин Джоунс?* В корена на Демона на егоцентризма е тъкмо чувството, че се случва нещо, което не разпознавате. Но откъде идва това чувство, че не знаете? В будизма това се нарича *изначално разделение*. Разделението между мен и света, между *Аз* и *другия*. То се появява, когато пространството на истинната ни природа е толкова необятно, толкова щедро, че имаме желание да го изследваме и да празнуваме в него. Един възможен начин да опишем формирането на егото е да кажем, че съзнанието ни започва да танцува в необятността и скоро се развихря така неудържимо, че изгубваме от поглед връзката с пространството и се заплитаме в преживяването на Аз-а. Когато този Аз започне да преживява себе си като отделен и монолитен, безкрайният гоблен на осъзнаването също започва да ни се струва веществен. Така формираме его и състоянието на фиксираност върху дуалността. Неразпознаването на нашата необятна и неизмерима истинна природа се нарича *невежество*.

В състоянието на отделяне настъпва загуба на съзнателността – нещо като сляпо състояние, следвано от безпокойство; чувството, че *нещо се случва тук и ти не знаеш какво е то*. Това, на свой ред, води до начините, по които егото се справя с тревожността. Вече

сме изградили представата за своята материална вещественост, а след като веднъж затънем в безпокойството, ставаме неспособни да преживеем първоначалното, изконно състояние на откритост. Не осъзнаваме, че сами създаваме това преживяване във всеки миг – мислим, че идва отвън.

Как изглежда това в ежедневието? Когато възприемаме даден обект за първи път (например куче, което тича насреща ни), ние го виждаме по отворен, неконцептуализиран начин. В този миг се включва егото и веднага започваме да добавяме към възприятието разни неща. Може би паника: мислим, че кучето ще ни нападне; може би ще се опитаме да го избегнем, защото мислим, че ще скочи върху нас и ще ни изцапа; може би ще го повикаме и ще се опитаме да го накараме да ни заобича. Егото реагира и необятността изчезва. Това е функцията на Демона на егоцентризма. Чувстваме се отделени един от друг и от всичко останало. Чувстваме, че нещо не е наред и се опитваме да предприемем някакви стъпки, за да се справим с него, но го правим по такъв начин, че само усилваме тревожността. Осъждаме и квалифицираме всеки и всяко преживяване, без да си позволяваме *просто да присъстваме*.

Нека прибегнем до плуването в океана като метафора за взаимоотношението ни с изначалната необятност. Можем да изградим множество взаимоотношения с океана: да се борим срещу него, обзети от паника; да го манипулираме с търговска цел или да се отпуснем и да си играем в него. Океанът е огромен и необятен – ето защо може би изпитваме недоверие към него. Но ако съумеем да се освободим от усещането за отделеност от океана и да се отпуснем в него, откриваме он-

зи простор, който винаги е съществувал. Сега можем спокойно да се носим по водната повърхност, а цялата тревожност изчезва. Ето това е освобождаване от егото. Има много практики за медитация, чрез които се стига дотук, а *Насищането на демоните* е една от тях.

За нещастие, стратегиите за справяне с тревожността обикновено ни отдалечават от припознаването на същностното ни единение с необятния простор. Ние се борим срещу него и не му се доверяваме. Егото развива различни стратегии за справяне: копнежите, агресията, самозаблудите. Тези криворазбрани подходи се манифестират под формата на наши демони, но техен предводител е Демонът на егоцентризма. Той е главният стратег. Останалите демони са самите стратегии.

Тъй като егото се установява и функционира на принципа на Аз-а като противопоставен на другия, егото вижда всичко дуалистично, което ни поставя в положение постоянно да се борим, за да запазим своята жизнеспособност – дори удоволствието е наситено с напрежение. Егото изисква постоянно да сме нащрек и тъй като задачата му – да осъществява пълен контрол, е невъзможна, неизменно изпитваме чувството, че нещата се изплъзват от ръцете ни. С медитацията се научаваме да разхлабваме хватката на егото.

Когато армията *наги* напада Мачиг, тя стои на дървото, отпусната в осъзнаването – дълбоко състояние на медитация. Вместо да използва обичайната стратегия на егото – да отвърне уплашено на удара с удар, тя пренебрегва егото, като запазва състоянието на медитативен покой и поднася тялото си като храна. В то-

ва състояние *нагите* няма за какво да се захванат – в известен смисъл няма кого да нападнат. Когато виждат това, те капитулират и се превръщат в нейни съюзници, които ѝ дават обет да я предпазват. Ако разгледаме историята в символичен план, *нагите* са силите в ума на самата Мачиг, които се надигат от несъзнаваното. Но тя избира да не се ангажира с тях и вместо това предлага да ги нахрани. Така се освобождава и постига още по-голяма духовна реализация.

Поначало всички демони, които разгледахме, са мисловни процеси, блокиращи състоянието на ясно осъзнаване, и всички те са породени от Демона на его фиксацията. Практиката за насищане на демони има за цел да освободи всички демони и да преобразува заключената в тях енергия в позитивната енергия, която нарекохме *Съюзник*. Всички тези енергии – демоните и съюзниците, се излъчват от самите нас. При петата стъпка, когато се отпускаме след насищането на Демона и откриваме Съюзника, всъщност се освобождаваме от първоизточника на всички демони – Демона на егоцентризма.

Повечето от нас не разпознават необятността на съзнанието, макар тя да присъства дори в този миг, зад мислите, които възникват у вас, докато четете тези редове. Това е така, защото е скривана от драмата, образувана от егото. Духовната пътека постепенно открива това пространство, като ни позволява от време на време да надзъртаме в него, но преживяването се стабилизира едва когато окончателно се пробудим.

Един тибетски учител ми го обясни веднъж чрез много полезен пример. Беше рано сутринта, бяхме сед-

нали да пием чай на последния етаж в неговия манастир в Непал, а слънцето грееше през златистите завеси. Попитах:

– Какво означава, че изначалната необятност на съзнанието и плодовете на просветлението са едно и също нещо?

Той взе чашата си и каза:

– Да кажем, че това е изначалната необятност на съзнанието, известна още като *Земята на съществуването!* – взе лист хартия и покри чашата. – Тази хартия представя загубата на осъзнаване на Земята на съществуването и объркването на егото, породено от тази загуба – посочи хартията и продължи: – Драмата на нашия живот се разгръща върху тази хартия, а Земята на съществуването остава скрита отдолу. Земята на съществуването я има, но ние не я виждаме, затова изпитваме тревожност и се скитаме, опитвайки се да намерим разрешение за тревожността чрез копнежи, отвращение и озадаченост. Но разбира се, това не дава резултат, защото тези неща ни отклоняват все по-далеч от Земята на съществуването и ние все повече се заплитаме в неизброими животи.

После отдръпна хартията, разкривайки донякъде вътрешността на чашата.

– Това е духовната пътека. Постепенно преживяваме Земята на съществуването: отначало едва-едва, после все повече – махна цялата хартия. – Това е пълното пробуждане, или просветлението, крайната цел – поднесе ми непокритата чаша. – Виждаш ли, необятността на истинната ни природа и плодът на пълното пробуждане са едно и също нещо! Земята на съществуването съществува изначално, но не се е виждала.

Всички живи същества сме изгубени в объркването и живеем в собствената си халюцинация: от най-дребната мушица до най-сложното човешко същество. След като се установи дуалистичното разделение, егото се оформя като главно седалище, което изпраща нашите сетива да изследват околната среда и тества всяка ситуация, за да определи дали е заплашителна, насърчаваща, или неутрална. Егото иска да разшири своята територия и да подсили себе си чрез власт, предмети, похвали и слава. Страхува се от критика, агресия и смущение и се опитва да се предпази. Първите примитивни нива на желание, отвращение и озадаченост се развиват в сложна мрежа от реакции: едно води до друго, все в напразни опити да намерим разрешение на изначалното състояние на тревожност.

Действията на егото създават верижни реакции. От фундаменталните стратегии на егото се раждат сюжети и подсюжети, които все повече се усложняват, подобно на кълбо разбъркана прежда. Ако се замислите за живота си – за всички ваши взаимоотношения със семейството, настоящия любим, бившите любими и партньори, работодателите и служителите, децата, домашните ви любимци и т.н., и как егото функционира във всички тези връзки, ще добиете усещане за този Демон и как той генерира външни демони, демони на ума и демони на високомерието.

Егото вярва, че е нужно да контролира своята територия и да се предпазва от заплахи, но това не води до разрешение на фундаменталната тревожност. Понякога драмата става толкова сложна, че изцяло ни поглъща. Понякога е скучна, понякога вълнуваща, понякога – депресираща, а понякога и страшна – скоростно влакче

от разгръщащи се емоции, породени от първичния ни ирационален страх (*angst*) и стратегиите на егото.

Вярването, че егото трябва да се предпазва, може да се отслаби чрез насищане, а не чрез борба срещу демоните. Мачиг и Миларепа не се впускат в играта на егото да защитават своята територия, когато са нападнати от *наги* – поднасяйки тялото си, те разрешават дуалистичното разделение и се освобождават от драмите на егото, превръщайки демоните в свои съюзници. Преживяването на недуалността е възможно, когато се разтвори Демонът на егоцентризма. Това обикновено е дълъг, мъчителен процес. Егото се страхува да изчезне и намира хитроумни начини да избегне да бъде разкрито – демоните са пчелите-работници на егото.

С напредването по духовната пътека Демонът на егото ни напада все по-ожесточено. Когато егото е заплашено да се разпадне, пред нас се изпречват нови и нови пречки и изпитания. В нощта на просветлението на Буда Мара, който в живота на Буда представя егото, го напада свирепо, като се опитва да го отклони, да го улови на въдицата на прелъстяването, агресията и мързела. Това е изобразено в историята за Буда чрез външните същества. Прелъстителните жени – дъщерите на Мара, представят неговото желание. Чрез атакуващите армии, които се опитват да предизвикат гнева му, е изобразена агресията на егото, но това са демони, които се надигат в ума на Буда. Той съумява да остане непоколебим в своята медитация и да не реагира. Не се разсейва – вместо това остава стабилен и невъзмутим. Накрая Мара се предава и се оттегля. Тогава настъпва зората на прозрението на Буда за егото и привързването като източник на страданието, в кое-

то се състои същността на неговото преживяване на просветлението.

От тази история разбираме, че тъкмо *привързването* към нашето дуалистично възприемане на света – а не външните или вътрешните преживявания, пораждат демоните. Когато разбием фиксацията върху *мен* и *моето*, преодоляваме изначалния Демон на егоцентризма.

Като придаваме форма на демоните и ги храним чрез процеса в пет стъпки, това ни води към състояние на откритост и осъзнаване, което предлага нещо повече от временно облекчение от психологическите ни проблеми. Безспорно относителната полза може да доведе до изцеление, освобождаване от зависимостите и т.н., но пределната полза е начинът, по който подобно осъзнаване отслабва Демона на егоцентризма.

ч е т в ъ р т а   ч а с т



ЗАДЪЛБОЧАВАНЕ НА РАБОТАТА С ДЕМОНИ

18.

Пряко освобождаване

Когато вижда страховитото преобразяване
на армията на Мара,
Чистото Същество разпознава всички тях
като плод на илюзията.
Няма демон, няма армия, няма същества;
Няма дори Аз.
Подобно на отражението на Луната в езерото,
Цикълът на трите свята е подвеждащ.

Буда

В предишната глава засегнахме същностния Демон на егоцентризма и необятността на съзнанието – идеи, които очертават рамката за разбирането на ключовата концепция на тази глава: прякото освобождение. Когато известно време сме практикували *Насищане на демоните*, започваме да ги осъзнаваме в момента на възникването им. Научаваме се да усещаме кога се задават и да разпознаваме как ни обладават. Това дава възможност – чрез упражнение – да освобождаваме демоните в момента на възникването им, без да преминава-

ме през петте стъпки, чрез т. нар. *пряко освобождение*. Този незабавен и прост маршрут към освобождаването на демоните ни отвежда направо в петата стъпка.

Прякото освобождение е измамно лесно. То включва да осъзнаем демона, след което незабавно да насочим осъзнаването си към него. Това е енергийният еквивалент на насочването на лодката точно *срещу* вятъра при плаване – лодката спира, защото източникът на сила е неутрализиран. По подобен начин, ако насочите осъзнаването пряко в дадена емоция, тя спира да се разгръща. Това не означава да я анализирате или да мислите за нея, а да се насочите към нея с ясно съзнание. В този момент, ако успеете да го направите правилно, Демонът е освободен незабавно и изчезва на секундата. Техниката на прякото освобождение е сравнима с това да се страхувате, че в мрака дебне чудовище, после да включите лампата. Когато запалите осветлението, виждате, че няма чудовище. Осветяваме Демона със светлината на осъзнаването и той изчезва.

Да вземем за пример Демона на ревността. Ако забележа: *О, изпитвам ревност. Пулсът ми се ускорява. Тялото ми се напряга* – и в този момент насоча към енергията на ревността пълното си осъзнаване, ревността се пръсва като балон. Когато храните Демона чрез процедурата в пет стъпки, докато стигнете до петата, вие и Демонът вече сте се разтворили в празнотата и вие оставате в това пространство. Тук изпреварваме Демона: още щом изплува на повърхността, го пресрещаме с енергията на осъзнаването, като преминаваме направо в петата стъпка.

Ако упражняваме ума, с времето развиваме все по-голяма способност да правим това още в мига на появява-

нето на Демона. Карате към града и си мислите за нещо, свързано с децата, когато изведнъж ви обзема безпокойство и се разстройвате. В този момент може да се спрете и да разпознаете: *О, заплитам се в емоция.* След това може да се вгледате право в енергията на безпокойството, като обърнете посоката и навлезете в нея, вместо да я оставите тя да ви носи нанякъде. В същия миг тя ще се стопи и ще ви остави да почивате в необятното осъзнаване, което се отваря на нейно място.

Друга ситуация, в която може да практикувате прякото освобождение, е при взаимодействие с други хора. Например седите на среща и изведнъж разбирате, че заданието, което смятате за изпълнено, още не е било започнато. Усещате как у вас се надига раздразнение. Но когато насочите осъзнаването си към раздразнението и се вгледате право в него, то изчезва като сняг, който се топи в планинско езеро.

Прякото освобождаване е измамно лесно, затова е изключително важно да не се заблуждавате, че сте освободили Демона, когато не сте. Ако емоцията е силна, може да се наложи да я освобождавате пряко няколко пъти или по-добре да работите с помощта на петте стъпки.

Един начин да обясня прякото освобождаване по време на ритрийте, които провеждам, е чрез експеримент. Моля хората съзнателно да генерират силна емоция – момент на гняв, тъга, ревност или желание. Когато добият това чувство, ги карам да го усилят, после да насочат осъзнаването право в емоцията и да се отпуснат в преживяването, което ще последва. Можете да опитате, за да добиете представа как действа пря-

кото освобождаване. Може да бъде толкова просто и внезапно, че да се усъмните в резултата, но можете да проверите повторно – ако сте го изпълнили правилно, емоцията е изчезнала.

Можете да прилагате този метод върху нещо, което не провокира силна емоция, но все пак занимава ума. Можете дори да създадете своя концептуална фиксация и после да я освободите. За да го направите, вгледайте се в онова, което се намира непосредствено пред вас. Опитайте се да генерирате силна осъдителност и емоция. Например гледате килима и си мислите: *Този килим е толкова грозен, как може някой да избере такъв отвратителен цвят?* Можете да създадете и позитивна фиксация: *Обичам този килим.* Или страх: *Наистина харесвам този килим, той е толкова красив – баба ми го подари, надявам се някой да не го залее с вино.* Няма значение какво ще изберете, просто се опитайте да се оплетете в мисли, зад които се крие привързаност.

Когато генерирате подобни мисли, обърнете внимание каква голяма част от вашата енергия изтича с тях – проверете състоянието на тялото и отбележете колко е напрегнато. После обърнете посоката и влезте в изтичащата енергия, като пренасочите енергийния поток, и се вгледате право в чувството, генерирано от дадените мисли. Насочете енергията към нейния източник. Това я неутрализира така, че остава само осъзнаването. Отпуснете се в това пространство.

Когато започваме да работим със своите демони, сме все още толкова въвлечени в своите драми и истории, че не можем да прозрем причината им. С напредването тинята на объркването започва да се утаява и ве-

че сме в състояние да гледаме право в емоциите и привързаностите още в момента на появата им, а така се освобождаваме от демоните пряко. При сериозна практика става възможна и следващата стъпка: тук непосредственото осъзнаване, ясно и необезпокоявано, е стабилно, а не просто нещо, в което периодично надниквате.

На този етап няма нужда да *правите* нещо. Осъзнаването просто среща емоциите в момента на възникването им, така че те се освобождават по естествен начин – без дори да се замисляте. Преживявате празнотата, яснотата и осъзнаването като спонтанно присъстващи. Сега от самото начало емоциите нямат власт над вас, просто се оттичат като водата по гърба на патицата. Това се нарича *незабавно освобождаване.* Емоцията се надига, но не намира почва и се разтваря. На този етап не е необходимо да храним демоните, защото сме ръководени от осъзнаването, а не от емоциите си. Уви, мнозинството от нас все още не са достигнали това ниво!

Когато се фиксираме върху дуалността на надеждите и страховете, даваме действително съществуване на нещо илюзорно, като чудовището, което си представяме в тъмната стая. Не бива да забравяме, че истинната природа на ума няма материалност – тя е ясно, сияйно осъзнаване без корен. Като знаете това, не се опитвайте да блокирате емоциите и усещанията, които изплуват в ума ви. Не се опитвайте да ги анализирате. Когато и в съзнанието ви да възникнат мисли или спомени, не се вкопчвайте в тях чрез размишления. Самият ум е светъл и чист, като необятно пространство, и всяко чувство, мисъл или спомен в него е като

облак в ясното небе. Облаците приемат множество форми, както и мислите и емоциите ни. Но облаците не променят небето и ако оставите мимолетните мисли просто да преминават, без да се намесвате, ще надвиете демоните без усилие.

Прякото освобождаване се получава и когато практикувате да виждате себе си и света, сякаш живеете в ясен сън – тоест сънувате и в същото време осъзнавате, че сънувате. Когато разпознаете илюзорното, подобно на сън естество на вашето преживяване на света, демоните се освобождават на мига. Това не означава да бъдете отнесени, а просто да разглеждате нещата по-леко, в по-просторен контекст. Когато осъзнаете, че повечето ви преживявания са изфабрикувани от ума, не остават демони, които да храните. Тях вече ги няма. Традиционната аналогия за това състояние е *крадецът влиза в празна къща*. Само че повечето от нас не са в това състояние – повече приличаме на крадци, които влизат в пълна къща и се мъчат да натъпчат всичко в един чувал, който да отнесат. Така че макар прякото освобождаване и незабавното освобождаване да са цели, към които се стремим, никога не забравяйте, че петте стъпки са метод да работите с нещата във вашия чувал.

Обикновено изпълваме демоните със сила, като вярваме, че са действителни и силни сами по себе си и притежават мощта да ни унищожат. Когато се борим срещу тях, те стават още по-силни. Но когато ги зачетем, като открием от какво наистина се нуждаят и ги нахраним, нашите демони отпускат хватката и ние виждаме, че всъщност нямат власт над нас. Като подхранваме сенчестите елементи на своето същество с

безкрайна щедрост, можем да стигнем до състоянието на сияйно осъзнаване и да отслабим егото. Чрез насищането на демоните разрешаваме конфликтите и дуалността, откривайки своя път към единението.

Постепенно може да научите практиката на прякото освобождаване, но е важно да не преустановявате практиката за насищане на демоните в пет стъпки прекалено рано. Работата чрез петте стъпки е много важна за артикулирането и освобождаването на нашите демони. Прякото освобождаване изисква усложнено осъзнаване и дълбока медитативна практика.

19.

Демоните в по-широкия свят

Вземи Демона за Демон и той ще те нарани;
Опознай Демона в ума си и ще се освободиш от него!

Миларепа

Наскоро едната ми дъщеря ме попита: *Какво всъщност искаш от публикуването на тази книга?* Замислих се и в съзнанието ми изплува споменът за онази мрачна дъждовна нощ, когато за пръв път чух *Чод* в селенията на Афо Ринпоче в Манали. После проследих мислено последвалите събития – как научих тази практика, отказах се от монашеския си обет, омъжих се, децата, смъртта на Киара, разводът и постепенното проумяване как учението на Мачиг се отнася към моя живот.

За миг се обърнах и към днешния свят, в който държавите и религиите взаимно се демонизират. Самата природа вече става демонична – с постоянно нарастваща брой урагани, наводнения, земетресения, суши и приливни вълни. Замислих се как се тормозим от вътрешна и външна поляризация и се улових как отвръщам: *Чувст-*

вам, че отчаяно се нуждаем от нова парадигма, която да ни вдъхнови да спрем да воюваме срещу себе си и помежду си. Бих искала да видя един свят, в който хората вече не мислят, че най-добрият начин да се освободиш от онова, което ти пречи, е да го разрушиш. Мисля, че в учението на Мачиг се съдържа нещо много дълбоко и искам то да стане достояние на хората както на лично, така и на колективно ниво.

Надявам се тази книга да даде своя малък принос към разпознаването как сами си създаваме врагове, което може да ни даде способността да устоим на подтика да демонизираме другите. Ако упорстваме в мисленето на другите хора, групи, държави и раси като лоши, ще бъдем въвлечени в безкрайна битка с тях. Но ако успеем революционно да отместим съзнанието си от воюване към подхранване именно на силите, които ни изглеждат най-застрашителни, ще окажем огромно въздействие върху своя свят.

В книгата се съсредоточих предимно върху личните демони, изхождайки от идеята, че влиянието, което оказваме върху света, започва от самите нас. Видяхме, че често нещо, което възприемаме като външен демон, всъщност е нещо в самите нас. Също се научихме да се фокусираме върху реакцията си спрямо външните събития, вместо да разглеждаме ситуацията или човека като Демон. Разбирането на вътрешните демони може да ни помогне да овладеем потока на мислите и емоциите, който протича през съзнанието ни независимо от външните събития. На този етап сме в състояние да разширим аналогията за насищането на демоните отвъд себе си и да разгледаме демоните в семействата, общностите, на работното място, в орга-

низациите и нациите. В тази глава ще разгледаме как демоните работят в света, като разширяват влиянието си, започвайки от самите нас – като вълните, които се образуват, когато хвърлим камък в езеро.

Процесът на припознаване на колективните демони започва от личните ни демони – страховете, параноята, предразсъдъците, арогантността и другите ни слабости. Семействата, групите, нациите, дори обществото като цяло може да създаде демони, които са сума от неразрешените ни индивидуални демони. Ако не отчетем личните си демони, слабостите и страховете ни се обединяват с тези на другите и се образува нещо чудовищно.

Групите също проектират своите демони върху отделни индивиди или малцинства вътре в групата. Ако някой в групата направи нещо, тя може да го обвини дори ако той изразява нещо неизказано, което присъства в цялата група. Когато групата се опитва да се представи като добра, нужно е да намери някого, върху когото да бъде проектирана нейната сянка.

От древни времена изкупителната жертва е служила като начин груповите демони да се проектират върху отделен индивид. Някой е избран да носи неизживяната, тъмна и потисната страна на групата и в поранни периоди изкупителната жертва е била ритуално умъртвявана от групата. По-късно изкупителната жертва добива по-символична форма и се унищожава нейно изображение. Останки от този ритуал са запазени в карнавалните празненства и в други негови модерни версии. Празникът на горящия човек в Невада е подобен пример – 25 000 се събират годишно, за да се изразят чрез средствата на изкуството, а в края на

фестивала изгарят изображение. Това са символични, колективни начини да се работи с изкупителната жертва.

Понякога колективните демони се инкорпорират в културни ритуали, които помагат на групата да осъзнае колективния демон чрез изваждането му *наяве*. В много туземни култури шутът прекрачва културната норма, разчупва културни табута, изразява забраненото. В Бутан на религиозния фестивал, наречен *Цечу*, клоун с огромен пенис се подиграва на хората, като дава израз на потиснатия сексуален аспект на тази култура. По време на карнавала и на някои северноамерикански племенни събирания фигурата на клоуна прави шокиращи, забранени неща. По този начин колективните демони се освобождават в културно приемлива форма и свалят напрежението от групата.

Когато неволно проектираме своите демони върху групова или индивидуална изкупителна жертва, последиците могат да бъдат трагични. За да избегнем резултата от подобно набедяване, трябва да се настроим към момента, в който се създава изкупителната жертва. Например ако някой член на семейството разстройва хармонията и всички останали започнат да се убеждават, че проблемът е в него, по този начин се създава изкупителна жертва.

Исторически групите човешки същества проявяват тенденцията да демонизират други групи, които по нещо се различават от тях. Демонизирането на големи групи е съществено за военната машина например. Ако мислим за врага като демон, вместо като индивид, който има майка, съпруга и деца, е по-лесно да убиваме без колебание и угризения.

Ако бъдем обладани от колективен демон, това означава, че в себе си носим някакъв аспект от онова, на което реагираме. Хетеросексуални, които атакуват хомосексуални, се страхуват от хомосексуалните тенденции у самите себе си. Без този страх не биха проявявали емоционално заредена емоция. Противоотровата е осъзнаване – когато личните демони са неосъзнати, има по-голяма вероятност да попаднете под властта на колективните демони.

Колективните демони в семейството

В семейството изкупителната жертва може да бъде тийнейджърът, който отиграва проблема и отхвърля семейните ценности. Той може да бъде изпратен да учи някъде или да бъде потиснат, но докато членовете на семейството не осъзнаят, че трябва да се изправят лице в лице с демоните си, семейната матрица не може да се излекува.

Бил, Карън и техните деца Джес и Ариана *имат всичко* материално, но в рая има проблеми. Джес е проблемно дете от ранно детство. Воден е на психиатър, давани са му лекарства и накрая е изпратен в специално училище. Когато става тийнейджър, вече е напълно неуправляем. Изпращат го във военно училище пансион, но той бяга оттам и на 18-годишна възраст вече затъва във все по-сериозни проблеми. Сестра му Ариана живее с приятеля си и работи в един град наблизо, но не иска да има нищо общо със семейството си; затова Джес няма много възможности да потърси помощ.

Карън отчаяно търси разрешение, защото чувства, че Джес разстройва семейството ѝ. Когато Бил и Карън тръгват на семейна терапия при специалист, обучен да работи с демони, той им помага да разкрият първоосновата на проблемите им. По време на процесите за Карън става ясно, че Джес е синът, за когото е копнеела, и тя го обожава. За Бил той е бил заплаха за връзката му с Карън – Бил е ревнувал Карън за грижите, с които обграждала Джес, и се е чувствал пренебрегнат от нея. Ариана е изпитвала чувството, че е изгубила майка си заради Джес, затова го мрази. Карън е по средата: чувства се объркана от тази ситуация и допуска Бил и Ариана да изразяват негативното си отношение към Джес.

Джес реагира с трудно поведение и така се превръща в изкупителна жертва за неразрешената емоционална динамика на семейството. Джес е *проблемът*, което позволява на останалите да чувстват, че *всичко им е наред*. Колкото по-труден става, толкова по-оправдан изглежда гневът на Ариана и Бил. Оказват се в порочен кръг.

Когато родителите започват да прилагат практиката за насищане на демони, стигмата *гнилата ябълка* е оттеглена от Джес. Карън работи с Демона на вината, Бил работи със своите демони на гнева и страха от изоставяне. Чрез практиката започват да разбират, че са превърнали Джес в изкупителна жертва. С помощта на терапевта започват да търсят разрешение на своите проблеми и своята динамика като двойка. Поведението на Джес се успокоява, когато вече не носи сам демоните на цялото семейство, постепенно комуникацията в семейството се подобрява и те отново се сближават.

Като изкупителна жертва Джес носи демоните на цялото семейство. За да коригират това, членовете на семейството започват да работят с демоните, които тийнейджърът разкрива пред тях, и се опитват да го разберат. Това позволява да настъпи промяна. Същото важи за всяко семейство, в което Демонът бъде идентифициран.

Организационните демони

Бизнесите и организациите често развиват конкретни демони още с основаването си и 15 години по-късно все още са изправени пред същия проблем. Например една компания с Демон на страха създава затворена система, в която хората се страхуват да вземат решения. Служителите се страхуват да дават обратна връзка на мениджърите, както и да не бъдат обвинени в маловажни нарушения. Ако служителите и мениджмънтът мислят заедно за организационните демони, това може да им помогне да прочистят въздуха.

Често демоните на изпълнителния директор или на основателя на организацията се просмукват в цялата организация и нейните служители. Те много трудно могат да бъдат изкоренени; ето защо е толкова важно собствениците, мениджърите и директорите да работят със своите демони индивидуално, както и да участват в групови процеси.

Шери работи в СПА център, който предлага на своите клиенти висококачествени терапии за освобождаване на стреса. По ирония на съдбата работната атмосфера е доста стресираща и собствениците реша-

ват да поканят консултант, обучен да работи с организационни демони, за еднодневен ритрийт. Те съзнават, че стресът присъства във фирмата от самото ѝ създаване и са мотивирани да направят промяна. По време на ритрийта всеки служител и собствениците работят поотделно със своите външни демони, свързани с компанията под ръководството на фасилитатор, който ги превежда през петте стъпки. Когато групата отново се събира, сравняват демоните и съюзниците.

Пада голям смях и всеки може да говори по трудните въпроси чрез своите демони. Групата изслушва от какво се нуждаят демоните на всеки един и какво предлагат техните съюзници. Тогава цялата група записва предложения за подобряване на организацията на голям флипчарт. В края на ритрийта фасилитаторът използва записките, за да помогне на собствениците да съставят план за действие за насищане на организационните демони на компанията.

Три месеца по-късно компанията се събира да обсъди дали е настъпила промяна в демоните и каква е тя, дали предложенията на съюзниците са били последвани. За пръв път в 15-годишната история на компанията собствениците могат да кажат, че не се чувстват стресирани, а служителите също усещат значителна разлика.

Чрез разглеждането на колективните демони в организациите, с които сме свързани, и осъзнаването как се създават изкупителни жертви можем да добием прозрения за фундаменталната динамика, която предизвиква конфликтите в тези групи.

Политическите демони

Когато разглеждаме колективните демони в по-широк контекст, виждаме как митът за мощта на западния герой ясно личи в днешната политика. В световен план обявяването на война на терористите или убиването им се доказа като неефективна практика. Когато убием един терорист, създаваме десет нови. Днес американците са изложени на много по-голяма заплаха от терористични атаки в сравнение с времето преди войната в Ирак, която трябваше да ни осигури по-голяма безопасност. Ние сме като Херкулес, който отрязва главата на Хидра, но на нейно място изникват множество нови глави.

Едва когато открием пътека за ефективно справяне с конфликта, ще постигнем като нация онова, което казваме, че искаме: да помогнем на другите да станат свободни и да превърнем света в едно по-безопасно място. Знаем, че искаме мир в личен и в колективен план, но не знаем как да стигнем дотам. Учението на Мачиг Лабдрон ни предоставя начин да внесем фундаментална промяна в стратегията.

Колективният демон може да се превърне в яростна сила, в която отделният човек функционира като клетка в тялото на Демона. Чудовището придобива свой живот и увлича отделните индивиди със себе си. Те може дори да не осъзнават с какво допринасят за създаването на чудовището. Както трагично личи от историята и съвременния живот, колективните демони са способни да доведат до геноцид и други ужаси, които иначе биха били недопустими. Ако всеки човек поеме

отговорността за своите демони, източникът на масовите демони и извращения, като Холокоста и геноцида в Руанда, Сърбия и Дарфур, ще бъдат елиминирани още при първоизточника си. Когато демоните в една политическа ситуация бъдат наситени, това може да породи значим социален ефект.

Откриваме интересен пример в историята на Амилкар Кабрал – африкански лидер в движението за независимост на Гвинея-Бисау през 70-те години на XX век. Той залавя португалски пленници, но не ги измъчва – напротив, храни ги добре, отнася се човечно с тях и им говори надълго и нашироко за нуждата Гвинея да бъде независима от португалско владичество. Не демонизира опозицията, а се обръща към португалските заселници и чрез радиото достига до всеки португалец в дома му. Прави го по много сходен начин на онзи, по който Ганди посреща британския офицер, който идва да го заплаши с арест.

След като са освободени, пленниците на Кабрал стават съмишленици на неговата кауза и подпомагат революцията. Макар тя да не е мирна, тактиката на Кабрал вдъхновява човечно отношение към затворниците по време на конфликта – нещо, от което днес можем да се поучим. Всъщност някои португалски войници, преживели отношението на Кабрал, след завръщането си в Португалия по-късно прилагат същия подход при мирната *Революция на карамфилите* през 1974 г.

След края на Апартейда в Южна Африка Комисията за истина и помирение също използва някои елементи от практиката за насищане на демони. Виновните и от двете страни са насърчени да кандидатстват за амнистия пред съвет от юристи, които ги разпитват

за престъпленията им. Ключовото изискване е кандидатите за амнистия да разкажат своите криминални деяния в пълни подробности и свидетелските им показания да бъдат излъчени по телевизията. Ако се отсъди, че са направили пълни признания и изпитват истинско разкаяние, може да им бъде дадена амнистия.

След това някои извършители, по своя молба, се срещат с жертвите си или техните семейства, за да направят компенсации или да признаят страданието, което са им причинили с деянията си. Този подход беше революционен начин да се избегнат обичайните кланета, които следват политическите промени след поколения наред насилствено потискане. Вместо да демонизира виновниците и да продължи цикъла на насилие, Комисията за истина и помирение предлага изпълнено със състрадание признание – революционна алтернатива на отмъщението.

Когато разглеждаме предизвикателството да разберем колективните демони и как функционират, е важно да не забравяме, че единственият начин да спрем колективните демони е като осъзнаем собствените си демони. Най-малкото, когато извършим своята работа, ще бъдем по-малко податливи и Колективният демон няма да може да ни увлече така лесно. Личното става глобално.

Повечето културни и религиозни традиции се справят с демоничните сили чрез припознаване на нуждата от закрила. На тези страници споделям мнението, че ако насочите вниманието си навътре, към действителния съучастник – егоцентризма, нуждата да се предпазвате от злото намалява. Вместо да се молите да бъдете защитени, поднесете състрадание и дори

най-свирепите демони ще станат ваши най-верни съюзници. Това е фундаментален поврат, който може да доведе до глобален мир.

Не се подлъгвайте по идеята, че демоните са нещо вън от нас. Ние виждаме своя ум, проектиран в живи цветове навсякъде около нас. Обучете се да гледате на нещата по този начин. Генерирайте любов и състрадание към всеки демон, който се появи – отвън или отвътре. Когато най-сетне разберете от личен опит, че няма нужда да слугувате на прищевките на егото, ще престанете да се вкопчвате в страховете и надеждите, в боговете и демоните. Ще видите, че източникът на вашата болка е вкопчването на вашето его. Ще се отпуснете в необятния простор на осъзнаването – вашия истински дом. И ще бъдете свободни.

Ако променим своя светоглед и преминем от атакуване на враговете и защитаване на своята територия, както прави Херкулес, към *Насищане на своите демони*, ще се научим да запазваме диалога с врага и да намираме мирни решения. Това е пътеката на Мачиг, Ганди и Кабрал. По този начин поставяме началото на мирна революция. Можем да почерпим вдъхновение от учението на една йогини от XI век и да променим света. Съхраняването и развиването на учението на Мачиг Лабдрон на Запад е голяма привилегия и радост. Моля се част от мъдростта ѝ да достигне чрез тези страници до вас и да ви вдъхнови да трансформирате своите демони в съюзници чрез пределния акт на щедрост.

Нека това бъде полезно за всички живи същества!

Послеслов

Из последните напътствия на Мачиг:

... Самият ум [естествен и съ-възникващ]
Няма подкрепа, няма обект:
Остави го да почива в естествената си широта
без измислици.
Когато връзките [на негативните мисли]
бъдат разхлабени,
Ще бъдеш свободен, няма съмнение.

Както когато се взираме в пространството,
Всички други визуални обекти изчезват,
Така е и със самия ум.
Когато умът гледа ума,
Всички диалогични мисли спират
И се постига просветление.

Както в небето всички облаци
Изчезват в самото небе:
Където и да отидат, не отиват никъде;
Където и да са, не са никъде.
Така е и с мислите в ума:
Когато умът гледа ума,
Вълните на концептуалното мислене изчезват.

Както празното пространство
Няма форма, цвят и образ,
Така и самият ум
Е освободен от форма, цвят и образ.

Както сърцето на Слънцето
Не може да бъде забулено от вечността на мрака,
Така и осъзнаването на пределното естество на ума
Не може да бъде забулено от вечността на самсарите.

Макар че празното пространство
Може да бъде назовано или конвенционално дефинирано,
Невъзможно е да бъде посочено като *това.*
Така е и с яснотата на самия ум:
Неговите белези могат да бъдат изразени,
Но той не може да бъде посочен като *това.*

Определящият белег на ума
Е да бъде първично празен като пространството;
Осъзнаването на естеството на ума
Включва всички явления без изключение.

• • •

Оставете всички телесни дейности
И останете като наръч разпиляна слама.
Оставете всяко вербално изразяване на реч
И останете като лютня с прерязани струни.
Оставете цялата мисловна дейност,
Това е *Махамудра.*

В традицията на дхарма на тази старица
Няма нищо друго за правене, освен това.

Ах, щастливи наследници и последователи,
събрани тук!

Нашето тяло е преходно като перце на пътека
високо в планината;
Нашият ум няма подкрепа – това е *Махамудра.*
Опознайте го и смесете ума си с него –
Това е състоянието на Буда.

• • •

В този миг имате възможността.
Търсете естеството на ума – в това има смисъл.
Когато се вглеждате в ума, няма какво да видите.
Тъкмо в това невиждане виждате безусловния смисъл.

• • •

Тази старица няма какви по-дълбоки наставления
да ви даде.

Из Джером Еду, Мачиг Лабдрон
и основите на *Чод*

Приложение

Съкратена версия на петте стъпки за насищане на вашите демони

Подготовка

Девет вдишвания и издишвания за отпускане

Затворете очи и не ги отваряйте до края на петата стъпка. Направете девет дълбоки, отпускащи вдишвания, като издишвате продължително. При първите три повторения си представяйте как при вдишване дъхът достига всяко напрегнато място в тялото, а при издишване – освобождавате напрежението. При следващите три повторения вдишвайте цялото си емоционално напрежение, почувствайте къде в тялото го задържате, а при издишване го освободете. При последните три повторения с вдишването поемете цялото ментално напрежение, почувствайте къде в тялото задържате нервността, притесненията или менталните блокажи и при издишване ги освободете.

Мотивация

Създайте искрена мотивация да практикувате за свое благо и за благото на всички същества.

Стъпка 1: Открийте Демона

- Решете с кой Демон, Бог или Бог-Демон ще работите.
- Открийте къде в тялото го задържате най-силно и засилете усещането.
- Осъзнайте качествата на усещанията в тялото, включително: цвят, консистенция и температура.

Стъпка 2: Персонифицирайте Демона и го попитайте какво иска

- Персонифицирайте усещането като фигура с ръце, крака и очи и го вижте обърнато към вас. Ако се появи неодушевен предмет, представете си как би изглеждал, ако го визуализирате като одушевено същество. Отбележете какви са цветът му, повърхността на кожата, полът, размерът, характерът, емоционалното му състояние, погледът и нещо, което не сте забелязвали досега.
- Попитайте Демона:

Какво искаш от мен?
Какво се нуждаеш да получиш от мен?
Как ще се чувстваш, когато получиш необходимото?

- След като зададете въпросите, веднага заемете мястото на Демона.

Стъпка 3: Превърнете се в Демона

• Обърнете се към стола или възглавницата, където седяхте, и се превърнете в Демона, като си дадете време *да погледнете през неговите очи.*

• Обърнете внимание как изглежда обичайният ви Аз от гледна точка на Демона.

• Сега отговорете на трите въпроса:

От теб искам...

Нуждая се да ми дадеш...:

Когато нуждите ми бъдат задоволени, ще се чувствам...

Стъпка 4: Нахранете Демона и се срещнете със Съюзника

Нахранете Демона

• Върнете се на първоначалното си място. Дайте си време да се нагласите и вижте Демона пред себе си.

• Нека тялото ви се разтвори и се превърне в нектар, притежаващ качеството на *чувството*, което би изпитвал Демонът, ако нуждата му бъде задоволена – това е отговорът на третия въпрос при стъпка 3 по-горе.

• Хранете Демона, докато съвсем се насити, като си представяте как поема нектара по свободно избран от вас начин. Не спирайте да го храните, докато достигне пълно удовлетворение – ако изглежда ненаситен, представете си как би изглеждал, когато бъде изцяло заситен. В този момент можете да преминете направо към стъпка 5 или да се срещнете със своя Съюзник.

Стъпка 5: Отпуснете се в осъзнаването

• Отпуснете се в настоящото състояние, докато Съюзникът се разтвори във вас и вие се разтворите в празнотата. Нека умът ви се отпусне, без да създава определено преживяване. Почивайте колкото дълго искате, без да запълвате пространството, без да се опитвате да предизвикате нещо да се случи или да бързате да завършите.

Допълнителна литература

Онези, които искат да научат повече за живота и учението на Мачиг Лабдрон, могат да открият интересни материали в книгата ми *Women of Wisdom* (*Routledge and Kegan Paul, 1984*; преиздадена през 2000 г. от *Snow Lion Publications*), която включва нейната биография и представлява първият превод на историята за живота ѝ. Тя съдържа дълго лично предисловие, въведение, посветено на жените в будизма, уводни бележки за *Чод и четирите демона*, както и биографиите на пет други тибетски учителки.

Machig Labdron and the Foundations of Chod на Jerome Edou *(Snow Lion, 1995)* представя друг превод на биографията на Мачиг, както и доста сроден материал за *Чод* и произхода на практиката.

Machik's Complete Explanation: Clarifying the Meaning of Chod, издадена през 2003 г. от *Snow Lion,* е превод на тибетски текст със същото заглавие, съпътстван от отлично научно въведение и коментари от Sarah Harding – преводач и съставител. Книгата разказва за живота на Мачиг, представя нейни наставления и конкретни беседи с ученици под формата на въпроси и отговори.

Първите описания за *Чод* са от френска авантюристка, която живее в Тибет – Alexandra David-Neel, в книгата за пътешествията ѝ в Тибет, озаглавена *Magic and Mystery in Tibet (1932;* препечатка 1971 от *Dover Publications).* Написаното създава доста драматично впечатление за практиката.

W. Y. Evans-Wentz публикува първия превод на практиката *Чод* в книгата си от 1935 г. *Tibetan Yoga and Secret Doctrines (Oxford University Press, 1967).* Книгата представя интересен поглед към западния прочит на тибетския будизъм от първата половина на XX век. Авторът е инициатор на някои от първите значими преводи на тибетски текстове.

Anila Rinchen Palmo превежда няколко есета за *Чод* в *Cutting Through Ego-Clinging (Monignac, France: Dzambala, 1987).*

Текстът на Giacomella Orofino, озаглавен *The Great Wisdom Mother,* е включен в сборника *Tantra in Practice* (*Princeton University Press, 2000*) със съставител David Gordon White. В допълнение тя публикува статии за Мачиг Лабдрон на италиански.

Източници

За повече информация относно *Насищане на демоните*, както и практиките за духовно оттегляне *ритрийт*, по време на които се преподава този подход, моля, посетете www.kapalatraining.com или пишете на info@kapalatraining.com. Уебсайтът съдържа разнообразни материали, свързани с обучението *Капала*, *Насищане на демоните* и наставленията на Цултрим Алионе и Мачиг Лабдрон. Включени са и допълнителни статии, безплатни материали, списък на местни групи за практика, график на предстоящите събития, отговори на често задавани въпроси и други рубрики. Сайтът представя информация за събитията и ритрийтите на Цултрим Алионе в страната и в чужбина, в които се предлага продължаващо обучение за учители, социални и здравни работници. Книжарницата на *Тара Мандала* предлага аудио и DVD програми за *Насищане на демоните*. Посетете нашия сайт или се обадете на 970-731-3713 и изберете опция 1.

През 1993 г. Цултрим Алионе основава *Тара Мандала* – ритрийт център на площ 3000 декара в югозападната част на щата Колорадо, за разпространение на будистките практики в западния свят. Центърът предлага кратковременни и по-дълги ритрийти, както и други програми от различни традиции и дисциплини. За календар и допълнителна информация, моля, свържете се с нас на

Taramandala
P.O. Box 340
Pagosa Springs, CO 81147
Телефон: 970-731-3711
Факс: 970-731-4441
E-mail: info@taramandala.org
Web site: www.taramandala.org

Благодарности

На първо място отправям благодарност към Мачиг Лабдрон, чието учение съставлява основата на идеите, представени в тази книга, и чиято биография е вплетена в изложението. В свят, в който примерите за просветлени жени са рядкост, Мачиг изпъква като модел за напълно духовно осъществена жена, чието въздействие се усеща и днес – хиляда години след края на живота ѝ. Мачиг е единствената жена, призната като основател на собствено духовно учение в Тибет, чиято традиция се предава от учител на ученик през поколенията до наши дни.

Когато се подготвях да представя тибетския будизъм като автентично учение, но все пак по начин, достъпен за западния ум в контекста на съвременната глобална реалност, неспирно вдъхновение за мен бе Негово Светейшество Четиринадесетият Далай Лама. Той е истински дар за човечеството – нека лотосовите му нозе останат на Земята завинаги!

Дълбок поклон на признателност към моите първи учители по *Чод* Афо Ринпоче и Геген Кхенце. Сърдечна благодарност към съпругата на Ринпоче – моята скъпа приятелка Амала Чодрон, затова, че ми даде пример и за майка, и за отвержен последовател на будизма, както и че ми подари първия барабан за *Чод*.

Благодаря също на Чогял Намкай Норбу Ринпоче, че ми разкри истинското значение на практиката *Чод и четирите демона*, както и за визията му как да бъде разпространено на Запад задълбоченото учение *Дзогчен*. Той ми помогна да разбера *Чод* като практика, коя-

то да прилагам пряко към проблемите в своя живот. Благодаря също на Лодро Ринпоче за разговорите в Цюрих върху приложението на *Четирите демона* при западния начин на живот и допълнителния импулс, който ми даде да прилагам техниката още по-задълбочено.

Адзом Ринпоче ми преподаде невероятни уроци по *Чод*, отвори ми вратата към Troma – Свирепата Майка, и ме доведе до разбирането за *dulzhug* – начина да се изправим пред демоните така, че да достигнем още по-голяма дълбочина. Той е сияйно присъствие в моя живот и благословия за *Тара Мандала*. Отправям благодарност също на Карма Дордже Ринпоче от Зангри Кангмар в Тибет за дълбинните му дарове и на Лама Вангду Ринпоче – въплъщение на щедростта и радостта, продължител на линията на Мачиг.

Моят агент Ан Еделстийн изпита доверие към книгата още в първия миг и отдадено се ангажира с работата ми. Трейси Бехар – редакторът ми в *Little, Brown and Company*, веднага разбра важността на изложените тук идеи. Благодаря на Дженифър Лок, която ме запозна с тях. Питър Газарди вложи редакторските си умения и вярата си в революционната промяна в парадигмата, предложена на тези страници. Благодарности на Пеги Лийт Андерсън за невероятно умелото коригиране и сърдечната връзка с тази книга. Кимбърли Сноу отдели няколко седмици да работи с мен върху предложението за книгата, като в същото време готвеше великолепни деликатесни ястия. Благодаря на онези, които транскрибираха, редактираха, четоха и помогнаха по най-различни начини в отделните етапи от осъществяването на книгата. Сред тях са: Джулия Джийн, Байрън Ходъл, Карън Мийдър, Клодия Уебингър,

Барбара Стиймлър, Лесли Барнет, Даян Хайд, Питър Уейнстийн, Мери О'Беърн, Белинда Гризуолд, Рейчъл Нейв, Равена Майкълсън и Ямуна Бекер. Моят зет Тревър Сандс – режисьор и сценарист, прочете ръкописа в критичен момент и даде своите коментари. Благодаря на екипа на *Camino Militar*: Андрю Унгерлайдър, Гей Дилингам и Дона Боунър – за сладостните залези, пристана, любовта и почивката в Санта Фе. Благодаря на Джим Голин и Ван Джоунс за историята за Амилкар Кабрал.

Искам също да отдам признание на доктор Ан Клайн и доктор Харви Арънсън за разговорите в ключови моменти за пресечните точки на източната и западната мъдрост. Много благодарности на всички мои приятели за разказаните истории за демони – променила съм имената и подробностите, за да запазя поверителност. Без вашата помощ и щедрост живият пример на хората, работили с тази практика, нямаше да присъства на тези страници.

Благодарности към постоянния екип на *Тара Мандала*, които споделиха своите истории за демони и които ме подкрепят по всякакъв начин чрез своята любов, умения и ефективност, с което ми осигуриха свободата да пиша.

Децата ми – Шераб, Алока и Кос, предложиха перспектива на своето поколение и твърдо заявиха, че тази книга е необходима в нашия свят. Най-дълбоката си сърдечна благодарност отправям към своя съпруг Дейвид Пати за безкрайната му любов, мъдрите съвети и непоколебимата подкрепа по време на написването на тази книга.

Цултрим Алионе
ДА НАСИТИМ СВОИТЕ ДЕМОНИ

Превод Весела Еленкова
Редактор Люси Варийска
Графичен дизайн Красимира Деспотова
Коректор Людмила Милчева
Компютърна обработка Здравка Славева
Компютърна обработка на корицата Мария Симеонова

Печат *Инвестпрес АД*

ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА „КИБЕА“

Тел. 02 988 01 69
Тел. 02 980 50 63
office@kibea.net

ТЪРГОВСКО ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО НА „КИБЕА“

София, бул. „Искърско шосе“ №19
Тел. 02 973 75 37
borsa@kibea.net

ФИРМЕНА КНИЖАРНИЦА „КИБЕА“

София, ул. „ Хан Крум“ №15
Тел. 02 988 01 93